

PERAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM KESEHATAN MENTAL IBU POSTPARTUM

THE ROLE OF FAMILY SUPPORT IN POSTPARTUM MOTHER'S MENTAL HEALTH

Nora Rahmanindar, Umriaty

Program Studi Profesi Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

Korespondensi : norarahmanindar@gmail.com

ABSTRACT

Women are very susceptible to depression after giving birth, the postpartum period is the period after birth, namely from the time the baby is born until the 6th week (40 days), which is the period when the reproductive organs and body systems return to their pre-pregnancy state. In reality, mothers experience an adaptation process during the postpartum period due to changes in their role as mothers. The purpose of this study was to determine the role of family support for postpartum mothers, to determine the level of mental health of postpartum mothers, and to determine the effect of family support on postpartum mental health in Tegal Regency in November-December 2024. The research design was cross-sectional with a sample of 110 postpartum mothers (0-6 weeks), the inclusion criteria in this study were mothers in the postpartum period, namely 1 to 6 weeks after giving birth, mothers who gave birth at the research location, mothers who were willing to be interviewed. The exclusion criteria in this study were mothers with serious labor complications so that they were unable to fill out the questionnaire, mothers who could not read/write, mothers who were unwilling to be interviewed. Data collection used the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) assessment questionnaire. Data analysis using Chi-square. The results showed that family support Most postpartum mothers get good family support (80.91%), with only a small proportion feeling that the support provided is sufficient (12.73%) or lacking (6.36%). Mental Health Most postpartum mothers had good mental health, with 78.18% not experiencing stress, 77.27% experiencing anxiety, but the majority not experiencing depression (94.55%). P-value analysis showed statistically significant results for all three mental health variables tested: stress (p value = 0.000), anxiety (p value = 0.000), and depression (p value = 0.004).

Keywords: *Support, Mental Health, Postpartum*

ABSTRAK

Wanita sangat rentan mengalami depresi setelah melahirkan, masa nifas adalah masa setelah kelahiran, yaitu sejak bayi dilahirkan sampai dengan minggu ke 6 (40 hari),

yang merupakan masa dimana organ reproduksi dan sistem tubuh kembali ke keadaan sebelum hamil. Kenyataannya, ibu mengalami proses adaptasi pada masa nifas akibat adanya perubahan peran sebagai ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peran dukungan keluarga terhadap ibu Postpartum, mengetahui Tingkat Kesehatan mental ibu postpartum, dan mengetahui pengaruh dukungan keluarga dengan Kesehatan mental postpartum di Kabupaten Tegal pada bulan November-Desember 2024. Desain Penelitian adalah crosssectional dengan sampel ibu nifas 110 ibu nifas (0-6 minggu), Kriteria inklusi pada penelitian ini Ibu dalam masa nifas yaitu 1 sampai 6 minggu setelah melahirkan, Ibu yang bersalin di lokasi penelitian, Ibu bersedia untuk diwawancarai. Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah Ibu dengan komplikasi persalinan yang serius sehingga tidak mampu mengisi kuesioner, Ibu yang tidak dapat membaca/menulis, Ibu yang tidak bersedia diwawancarai. Pengumpulan data menggunakan kuesioner penilaian *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)*. Analisis data menggunakan *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan Dukungan keluarga Sebagian besar ibu postpartum mendapatkan dukungan keluarga yang baik (80.91%), dengan hanya sebagian kecil yang merasa dukungan yang diberikan cukup (12,73%) atau kurang (6.36%). Tingkat Kesehatan mental Sebagian besar ibu postpartum memiliki kesehatan mental yang baik, dengan 78.18% ibu tidak mengalami stres, 77.27% ibu mengalami kecemasan, namun mayoritas tidak mengalami depresi (94.55%). Analisis P-value menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik untuk ketiga variabel kesehatan mental yang diuji: stres (p value = 0.000), kecemasan (p value = 0.000), dan depresi (p value = 0.004). Nilai P yang rendah untuk stres dan depresi menandakan bahwa yang mempengaruhi kesehatan mental ibu postpartum, seperti dukungan keluarga, memiliki pengaruh antara dukungan keluarga dan Kesehatan mental ibu postpartum.

Kata kunci : Dukungan, Kesehatan Mental, Postpartum

PENDAHULUAN

Secara global, diperkirakan sekitar 13% dari ibu nifas mengalami gangguan kesehatan mental, khususnya depresi pasca persalinan. Di Indonesia, diperkirakan 26% ibu pasca melahirkan mengalami depresi (Sari & Firawati,

2023). Beberapa faktor penyebab gangguan kesehatan mental masa nifas diantaranya riwayat trauma, kepribadian, kondisi medis, luaran kehamilan, dukungan sosial dan lingkungan (*“Posttraumatic Stress*

Disorder and Its Effects on Pregnancy and Mothering,” 2017). Terlebih lagi, gangguan kesehatan psikologi masa nifas bisa dialami oleh siapapun meski memiliki resiko rendah atau bahkan pada ibu yang tidak memiliki faktor risiko (Mastarinda Tirhana et al., 2023). Masalah kesehatan psikologi ibu tersebut dapat membawa dampak negatif jangka panjang bagi ibu, bayi dan keluarga (Kay et al., 2024). Dukungan keluarga yang buruk dalam periode perinatal telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gejala gangguan mental umum, termasuk depresi dan gejala stres pascatrauma, yang dapat memengaruhi perilaku pengasuhan. Menyusui bayinya, tampak sedih dan menangis tanpa sebab, kehilangan fokus, ingin menyakiti diri atau bayinya, semuanya bisa mengindikasikan masalah kesehatan mental pascapersalinan (Antoniou et al., 2022). Kesehatan mental ibu *postpartum* sebagian besar kurang terdiagnosis dan kurang diobati. Gangguan kejiwaan pascapersalinan yang tidak diobati dapat berdampak luas bagi keluarga. Terkadang, kondisi

kejiwaan pascapersalinan dapat menjadi sangat parah sehingga memerlukan perawatan di rumah sakit (Yanti et al., 2021). Selain itu, gangguan kejiwaan pascapersalinan dapat berdampak buruk pada interaksi dan keterikatan ibu-bayi. Gejalanya meliputi gejala depresi umum (misalnya, perasaan tidak berharga, kesulitan tidur dan konsentrasi, agitasi psikomotor) dan gejala khusus untuk periode perinatal (yaitu, kesulitan menjalin ikatan dengan bayi, perasaan tidak mampu, dan pikiran untuk menyakiti bayi) (Moch. Reviansyah Ys, 2021). Peran dan tanggung jawab ini sering membuat ibu merasa tidak percaya diri dan mengalami stress. Ibu merasa sedih dan putus asa karena bselum mampu untuk merawat bayi dengan baik. Kondisi ini muncul pada minggu pertama sampai kedua setelah melahirkan yang puncaknya pada hari ke tiga sampai kelima. Kejadian *postpartum blues* ini dialami oleh dua pertiga ibu postpartum (Astri et al., 2020). Di Asia kejadian *postpartum blues* mencapai 26-85 % sedangkan di Indonesia berkisar 50-70%

(Widarini et al., 2020). Penyebab *postpartum blues* belum diketahui secara pasti. Banyak faktor yang dapat menyebabkan *postpartum blues*, salah satunya yaitu dukungan keluarga (Ilmiatus Qoyimah, 2020). Dukungan keluarga bisa berasal dari suami, keluarga dan tetangga/lingkungan. Dukungan keluarga merupakan kebutuhan bagi seorang ibu pascasalin dengan berbagai perubahan peran yang alaminya, namun masih banyak keluarga yang belum memahami hal tersebut, sehingga dukungan yang diberikan tidak maksimal. Dukungan keluarga merupakan support untuk seseorang orang, paling utama kala seorang yang mempunyai ikatan emosional yang dekat dengan orang tersebut yang membutuhkannya. (Antoniou et al., 2022)(Khademi & Kaveh, 2024)

METODE

Penelitian dilakukan di Kabupaten Tegal pada bulan November-Desember 2024. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 110 ibu *postpartum* di Kabupaten Tegal Penelitian ini

merupakan penelitian kuantitatif dengan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini Ibu dalam masa nifas yaitu 1 sampai 6 minggu setelah melahirkan, Ibu yang bersalin di lokasi penelitian, Ibu bersedia untuk diwawancarai. Kriteria Ekklusi pada penelitian ini adalah Ibu dengan komplikasi persalinan yang serius sehingga tidak mampu mengisi kuesioner, Ibu yang tidak dapat membaca/menulis, Ibu yang tidak bersedia diwawancarai. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)* Adapun untuk pengumpulan data terkait kesehatan mental ibu menggunakan kuesioner *DASS*. Kuesioner ini terdiri dari 42 pernyataan. Kuesioner dukungan keluarga, sistem penilaian menggunakan skala likert menggunakan kuesioner terdiri dari 37 pertanyaan.

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh peran dukungan keluarga dalam Kesehatan

mental ibu postpartum menggunakan uji *Chi-square*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelaikan etik penelitian dari komisi etik penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Bhakti Mandala Husada dengan nomor:161/Univ.Bhamada/KEP.EC/XI/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persent (%)
Usia Ibu		
≤ 20 tahun	0	0
20-30 tahun	100	90.91
≥ 30 tahun	10	9.09
Pendidikan		
SD	0	0
SLTP	2	1.82
SLTA	102	92.73
PT	6	5.45
Paritas		
Primipara	35	31.82
Multipara	75	68.18
Grandemultipara	0	0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	81	73.64
Bekerja	29	26.36
Jumlah	110	100

Mayoritas responden berusia antara 20 hingga 30 tahun, dengan 100 orang atau 90.91% dari total responden. Hanya 9.09% responden yang berusia lebih dari 30 tahun, sementara tidak ada responden yang berusia di bawah 20 tahun. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SLTA, yaitu sebanyak 102 orang (92.73%). Di sisi lain, 2 responden (1.82%) memiliki pendidikan SLTP, dan 6 responden (5,45%) memiliki pendidikan perguruan tinggi. Tidak ada responden yang hanya memiliki pendidikan SD. Berdasarkan paritas, sebagian besar responden adalah multipara, yaitu 75 orang (68.18%). Sementara itu, 35 orang (31,82%) adalah primipara, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori grandemultipara. Sebagian besar responden tidak bekerja, dengan jumlah 81 orang (73.64%). Sementara 29 orang (26.36%) responden melaporkan bahwa mereka bekerja. Secara keseluruhan, responden yang terlibat dalam penelitian ini beragam dalam karakteristik demografis dan sosialnya, dengan dominasi usia muda, tingkat

pendidikan menengah hingga atas, serta mayoritas yang tidak bekerja.

Peran Dukungan Keluarga terhadap ibu Postpartum

Tabel 2. Distribusi Dukungan Keluarga terhadap ibu Postpartum

Kategori	Frekuensi	Persent (%)
1. Baik	89	80.91
2. Cukup	14	12.73
3. Kurang	7	6.36
Jumlah	110	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2 menggambarkan distribusi dukungan keluarga terhadap ibu postpartum dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, sebanyak 110 responden diikutsertakan dalam penelitian ini, yang terdiri dari tiga kategori dukungan keluarga, yaitu baik, cukup, dan kurang.

1. Dukungan Keluarga yang Baik

Sebagian besar ibu postpartum menerima dukungan keluarga yang baik, dengan jumlah 89 responden (80.91%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam penelitian ini merasa mendapatkan dukungan yang memadai dan positif dari keluarga

mereka dalam masa pemulihan setelah melahirkan.

2. Dukungan Keluarga yang Cukup

Sebanyak 14 responden (12.73%) melaporkan bahwa dukungan keluarga yang diterima cukup, yang berarti meskipun dukungannya ada, namun tidak sepenuhnya optimal atau masih ada kekurangan dalam beberapa aspek.

3. Dukungan Keluarga yang Kurang

Hanya 7 responden (6.36%) yang merasa dukungan keluarga yang diterima kurang. Hal ini menunjukkan bahwa ada sejumlah kecil ibu postpartum yang mungkin merasa kurang mendapatkan perhatian atau bantuan dari keluarga pada periode penting pemulihan pasca melahirkan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu postpartum dalam penelitian ini memperoleh dukungan yang baik dari keluarga, yang sangat penting untuk proses pemulihan fisik dan emosional setelah melahirkan.

Tingkat Kesehatan mental ibu

Postpartum

Tingkat kesehatan mental ibu postpartum didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi tingkat kesehatan mental ibu postpartum

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Stress	Normal	86	78.18
	Stress	24	21.82
Kecemasan	Normal	25	22.73
	Cemas	85	77.27
Depresi	Normal	104	94.55
	Depresi	6	5.45

Sumber: Data Primer

Tabel 3 menunjukkan distribusi tingkat kesehatan mental ibu postpartum, yang meliputi tiga aspek utama: stres, kecemasan, dan depresi. Penilaian dilakukan untuk melihat apakah ibu postpartum mengalami gangguan mental yang signifikan pada masa pemulihan setelah melahirkan. Berikut adalah hasilnya:

1. Stress

Mayoritas ibu postpartum (78.18%) berada dalam kondisi normal terkait stres, dengan 86 responden yang tidak mengalami stres berlebihan. Namun, ada 24 responden (21.82%) yang dilaporkan mengalami stres, yang menunjukkan bahwa sejumlah kecil ibu postpartum menghadapi tantangan psikologis tertentu, meskipun

mayoritas dapat mengelola stres dengan baik.

Sebagian besar responden, yaitu 82 orang (77.27%), mengalami kecemasan, yang menunjukkan prevalensi kecemasan yang tinggi di kalangan ibu postpartum. Hanya 25 responden (22.73%) yang tercatat dalam kategori normal, yang berarti sebagian besar ibu merasakan kekhawatiran atau kecemasan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka pada masa-masa awal setelah melahirkan.

3. Depresi

Terkait dengan depresi, sebagian besar ibu postpartum (94.55%) berada dalam kondisi normal, dengan 104 responden yang tidak mengalami depresi setelah melahirkan. Hanya 6 responden (5.45%) yang mengalami depresi, yang menunjukkan bahwa meskipun depresi jarang terjadi, ada sebagian kecil ibu yang mengalami gangguan suasana hati yang signifikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum memiliki

kesehatan mental yang baik, namun kecemasan menjadi isu yang cukup umum. Stres dan depresi relatif jarang terjadi, dengan sebagian besar ibu mengalami tingkat kesehatan mental yang normal. Meskipun demikian, perhatian lebih lanjut perlu diberikan kepada ibu yang mengalami kecemasan, karena hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Pengaruh dukungan keluarga dengan kesehatan mental ibu Postpartum

Tabel 4 Pengaruh dukungan keluarga dengan kesehatan mental ibu postpartum

Variabel	<i>P Value</i>
Stress	0.000
Kecemasan	0.000
Depresi	0.004

Sumber: Data Primer

Tabel 4 menunjukkan nilai P (*p value*) yang digunakan untuk menguji signifikansi statistik pada tiga variabel kesehatan mental ibu postpartum, yaitu stres, kecemasan, dan depresi. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut berdasarkan nilai P yang diberikan:

1. Stres (*p value* = 0.000)

Nilai *p* sebesar 0.000 untuk stres menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan secara statistik.

2. Kecemasan (*p value* = 0.000)

p value sebesar 0.000 untuk kecemasan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, meskipun tidak sekuat stres

3. Depresi (*p value* = 0.004)

Nilai P untuk depresi juga sebesar 0.004, yang menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan secara statistic.

Secara keseluruhan, nilai *p* yang sangat rendah untuk stres, kecemasan, dan depresi menunjukkan bahwa ketiga variabel ini memiliki pengaruh yang signifikan dengan kondisi kesehatan mental ibu postpartum.

Dari hasil penelitian yang ada maka dapat diuraikan sebagai beriku:

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 20 hingga 30 tahun (90.91%) hal ini terjadi karena responden adalah ibu-ibu postpartum, jadi wajar jika umur ibu merupakan umur yang memasuki usia dewasa. Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan

sampai berulang tahun, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja, dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dan orang yang belum tinggi kedewasaannya. Bahwa usia mempengaruhi pengetahuan seseorang yang terjadi disekitar mereka dikarenakan semakin meningkatnya umur seseorang, maka semakin meningkat juga pengalaman disekeliling mereka, baik maupun buruk mereka mengkonsep pengalaman tersebut menjadi pelajaran pribadi dan menjadikan pengetahuan bagi diri mereka sendiri (Sulistyaningsih & Wijayanti, 2020).

Tingkat pendidikan yang relatif tinggi, yaitu 92.73% responden memiliki pendidikan terakhir SLTA. Pola pikir individu dalam hal penerimaan dan pemahaman atas informasi tersebut yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan yang bersangkutan dan lingkungan sekitar, bahwa sikap positif yang timbul dari suatu perilaku. Terwujudnya niat menjadi perilaku tergantung pada

beberapa faktor seperti lingkungan sekitar, norma, aturan, dan sebagainya. Bahwa pendidikan berpengaruh pada pengetahuan, sikap dan tindakan seseorang di lingkungan warganya, proporsi tertinggi pendidikan terakhir yaitu dari SLTA, karena pendidikan dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak, maka pendidikan yang baik akan mampu mempengaruhi pengetahuan, sikap dan tindakan seseorang dalam menyikapi sesuatu, semakin baik pengetahuan, sikap dan tindakannya, semakin baik pula perilaku dalam menata koping dalam menghadapi masalah yang datang. Kecenderungan ini sangat penting untuk dipertimbangkan dalam merancang program dukungan atau intervensi karena ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap pentingnya kesehatan fisik dan mental mereka (Mastarinda Tirhana et al., 2023)

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar paritas responden adalah multigravida, yaitu 75 orang (68.18%). Sementara itu, 35 orang (31.82%)

adalah primipara, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori grandemultipara, mempunyai anak merupakan pekerjaan yang sangat mulia, namun jika para ibu tidak siap maka akan menjadi masalah dan tertekan. Apalagi jika sang kakak (anak pertama rewel atau sakit) maka akan menambah masalah dihati para ibu, karenanya tingkat stress para ibu akan lebih cepat meningkat dari pada biasanya (Wahyuni Sundari et al., 2023)

Hasil penelitian minoritas ibu yang bekerja 26.36%, sementara sisanya 73.64% tidak bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum mungkin bergantung pada dukungan keluarga dalam menjalani pemulihan pasca melahirkan. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa dukungan yang diberikan oleh keluarga baik dalam hal emosional, fisik, maupun finansial mampu memenuhi kebutuhan ibu selama masa pemulihan. Pekerjaan dapat berpengaruh, dimana ibu-ibu postpartum yang ada sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga

sehingga memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengurus rumah, namun dalam hal ini pekerjaan rumah lebih menyita energy dan pikiran seorang ibu karena harus membagi badan untuk mengurus segala kebutuhan keluarga besar, maka dari itu wajar saja jika para ibu lebih banyak depresi saat berada dirumah.

Dukungan keluarga terhadap ibu postpartum.

Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam pemulihan fisik dan psikologis ibu postpartum. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum 80.91% merasa mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga mereka, sementara 12.73 % merasa dukungan yang diterima cukup, dan 6.36% merasa dukungannya kurang. Angka ini menggambarkan bahwa sebagian besar ibu merasa didukung secara positif oleh keluarganya, namun ada sebagian kecil yang masih merasa kurang mendapatkan perhatian, terutama dalam masa pemulihan pasca melahirkan. Penelitian ini sejalan

dengan banyak studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga, terutama dari pasangan atau anggota keluarga terdekat, dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu postpartum (Kay et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi tenaga medis untuk mengedukasi keluarga, khususnya suami, mengenai pentingnya peran mereka dalam memberikan dukungan emosional dan fisik kepada ibu setelah melahirkan. Kelelahan yang dialami oleh ibu postpartum mulai dari mengalami rasa sakit setelah melahirkan, mengurus bayi dan menyusui menyebabkan adanya keterbatasan pada ibu postpartum. Dalam kondisi ini sangat penting peran dari keluarga untuk memberikan berbagai dukungan yang dapat diterapkan dalam membantu ibu postpartum seperti mengganti popok bayi, menyendawakan bayi, menggendong, menenangkan bayi saat menangis, memberi pujian pada ibu postpartum saat menyusui bayinya dan lain-lain. Hal tersebut membuat ibu postpartum mendapat istirahat yang

cukup dan merasa tenang.(Mariany et al., 2022). Dukungan atau sikap positif dari pasangan dan keluarga akan memberikan kekuatan tersendiri bagi ibu. Pada hakekatnya keluarga diharapkan mampu berfungsi untuk mewujudkan proses perawatan bayi yang baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga terhadap ibu postpartum sebagian besar adalah tidak mendukung. Kondisi ini tentunya disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor budaya di masyarakat, ketidak harmonisan hubungan dengan ibu mertua, melahirkan bayi yang tidak sesuai dengan harapan, kehamilan yang tidak direncanakan, bayi yang lama dirawat di rumah sakit, suami yang tidak bekerja serta perselisihan yang serius dengan salah satu anggota keluarga (Rahmawati, 2022)

Tingkat Kesehatan Mental Ibu Postpartum.

Aspek kesehatan mental ibu postpartum sangat penting untuk diperhatikan, mengingat dampaknya terhadap pemulihan fisik dan kualitas hidup ibu setelah melahirkan. Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu postpartum berada dalam kondisi normal terkait stres dan depresi. Sebanyak 78.18% ibu tidak mengalami stres berlebihan, dan 94.55% tidak mengalami depresi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dapat mengatasi tantangan psikologis pasca melahirkan dengan baik. Namun, kecemasan menjadi masalah yang lebih menonjol, dengan 77.27% ibu mengalami kecemasan. Kecemasan pada ibu postpartum bisa disebabkan oleh banyak faktor, seperti kekhawatiran terhadap kemampuan merawat bayi, perubahan fisik yang terjadi setelah melahirkan, serta beban tanggung jawab sebagai ibu. Kecemasan yang tinggi pada ibu dapat memengaruhi kualitas hubungan ibu dengan bayi serta menghambat proses pemulihan emosional (Riem et al., 2023) Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian lebih terhadap ibu yang mengalami kecemasan tinggi, dan menyediakan dukungan psikologis yang tepat. Para ibu postpartum memiliki rentan depresi lebih besar dari pada ibu yang tidak melahirkan,

bagaimana pun seorang ibu pasti akan memikirkan masalah yang ada, dari permasalahan keluarga inti, perbedaan pendapat dengan orang tua atau mertua, serta dari budaya dan lingkungan sekitar. Maka dari itu ibu postpartum seharusnya mampu manajemen koping agar tidak terlalu tertekan dan depresi dengan cara sharing dengan suami (Astri et al., 2020)

Pengaruh antara Dukungan Keluarga dan Kesehatan mental.

Analisis *P value* menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik untuk ketiga variabel kesehatan mental yang diuji: stres (*P value* = 0.000), kecemasan (*P value* = 0.000), dan depresi (*P value* = 0.004). Nilai *P* yang rendah untuk stres dan depresi menandakan bahwa yang mempengaruhi kesehatan mental ibu postpartum, seperti dukungan keluarga, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Kecemasan, meskipun lebih umum, juga menunjukkan adanya hubungan signifikan, yang menunjukkan pentingnya intervensi

untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu (Febriati, 2020)

Dukungan keluarga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental ibu postpartum. Ibu yang mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, ibu yang merasa kurang mendapatkan dukungan berpotensi mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi. Dukungan emosional dari pasangan atau anggota keluarga terdekat membantu ibu merasa lebih dihargai, mengurangi perasaan kesepian, dan meminimalkan kecemasan yang mereka alami (Nuraeni et al., 2023)

Selain itu, dukungan keluarga juga berperan dalam mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam merawat bayi. Ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami depresi postpartum

dan lebih mudah pulih secara emosional (Putri & Ambarini, 2018)

Tinggi rendahnya dukungan keluarga akan berkorelasi dengan tinggi rendahnya dukungan pada depresi pada ibu postpartum. Melalui dukungan keluarga sebagai salah satu bentuk dukungan sosial, seorang ibu setelah melahirkan dapat melakukan penyesuaian yang lebih baik dalam masa nifasnya. Dukungan sosial akan meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dan kemampuan penyesuaian diri melalui perasaan memiliki, peningkatan harga diri pencegahan neurotisme dan psikopatologi, pengurangan distress serta penyediaan sumber atau bantuan yang dibutuhkan. Peneliti berpendapat bahwa dalam mewujudkan kontrol emosi, kemampuan belajar, tindakan langsung, dan terjaganya hubungan interpersonal, dukungan keluarga yang berupa perhatian emosi, bantuan informasi, bantuan instrumental dan penilaian turut memberikan sumbangan. melalui bentuk dukungann perhatian emosi yang berupa kehangatan, kepedulian maupun

ungkapan empati, akan timbul keyakinan bahwa individu tersebut dicintai dan diperhatikan (Khademi & Kaveh, 2024). Perhatian emosi akan membuat ibu postpartum merasa yakin bahwa ia tidak seorang diri melewati masa nifasnya. Bantuan Instrumental yang berupa materi maupun tindakan akan mempermudah individu dalam melakukan berbagai aktivitas. Tersedianya dana yang memadai akan memungkinkan ibu nifas memenuhi kebutuhan gizi dan perawatan kesehatan yang dibutuhkan selama masa nifas (Antonioni et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar ibu postpartum mendapatkan dukungan keluarga yang baik (80.91%), dengan hanya sebagian kecil yang merasa dukungan yang diberikan cukup (12.73 %) atau kurang (6.36%). Ibu postpartum memiliki kesehatan mental yang baik, dengan 78.18% ibu tidak mengalami stres, 77.27% ibu mengalami kecemasan, namun mayoritas tidak mengalami depresi

(94.55%). Pengaruh dukungan keluarga dengan kesehatan mental ibu postpartum nilai p untuk stres (0.000), kecemasan (0.000), dan depresi (0.004) menunjukkan adanya pengaruh dukungan keluarga dengan kesehatan mental ibu postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Politeknik Harapan Bersama Tegal yang telah memfasilitasi Penelitian, dan responden ibu postpartum di Wilayah Kabupaten Tegal.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonioni, E., Tzanoulinou, M.-D., Stamoulou, P., & Orovou, E. (2022). The Important Role Of Partner Support In Women's Mental Disorders During The Perinatal Period. A Literature Review. *Maedica*, 17(1), 194–200.
<https://doi.org/10.26574/Maedica.2022.17.1.194>
- Astri, R., Fatmawati, A., & Gartika, G. (2020). Dukungan Sosial Pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(1), 16–21.
<https://doi.org/10.33653/Jkp.V7i1.417>

- Febriati, W. &. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Nifas. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Nifas*, 14(2), 48–54.
- Ilmiatus Qoyimah, K. I. (2020). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues Hari Ke-7 Pada Ibu Nifas Di Bps Asri (Kelurahan Baturetno Kecamatan Tuban) The Relationship Between Family Support And The Incident Of 7th Day Post Partum Blues In Public Women At Bps A. *Jurnal Penelitian*, 4(1), 59–65.
- Kay, T. L., Moulson, M. C., Vigod, S. N., Schoueri-Mychasiw, N., & Singla, D. R. (2024). The Role Of Social Support In Perinatal Mental Health And Psychosocial Stimulation. *Yale Journal Of Biology And Medicine*, 97(1), 3–16.
<https://doi.org/10.59249/WMG E9032>
- Khademi, K., & Kaveh, M. H. (2024). Social Support As A Coping Resource For Psychosocial Conditions In Postpartum Period: A Systematic Review And Logic Framework. *BMC Psychology*, 12(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1186/S40359-024-01814-6>
- 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.V8 i2.3916>
- Mastarinda Tirhana, Wa Mina La Isa, & Fitri A Sabil. (2023). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Pengendalian Depresi Postpartum. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(6), 245–250.
<http://dx.doi.org/10.20956/ijas..>
- MOCH. REVIANSYAH YS. (2021). Dukungan Sosial Pada Postpartum Blues Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Nuraeni, R., Astari, R. Y., Agustini, A., & Wulandari, P. (2023). Dukungan Keluarga pada Ibu Postpartum terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 58–64.
<https://doi.org/10.31539/joting.v5 i1.4712>
- Posttraumatic Stress Disorder and Its Effects on Pregnancy and Mothering. (2017). *Journal of Midwifery & Women's Health*, 62(6), 775–776.
<https://doi.org/10.1111/jmwh.12705>
- Putri, G. R., & Ambarini, T. K. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Paska Melahirkan Pada Ibu Bekerja00. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Tahun*, Vol. 7, 84–96.
- Rahmawati, D. (2022). Hubungan Budaya dan Dukungan Sosial

- Terhadap Post Partum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Kibul Kabupaten Merangin Provinsi Jambi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)*, 1(2), 31–35.
- Riem, M. M. E., Bakermans-Kranenburg, M. J., Cima, M., & van IJendoorn, M. H. (2023). Grandparental Support and Maternal Postpartum Mental Health: A Review and Meta-Analysis. *Human Nature*, 34(1), 25–45.
<https://doi.org/10.1007/s12110-023-09440-8>
- Sari, L. P., & Firawati, F. (2023). Family Support with Readiness Postpartum Mother Independence. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(1), 40–46.
<https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.324>
- Sulistyaningsih, D., & Wijayanti, T. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi Postpartum di RSUD I.A Moeis Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1641–1651.
- Wahyuni Sundari, S., Novayanti, N., & Nur Aulia, D. (2023). Dukungan Sosial Dan Status Kesehatan Mental Ibu Pascasalin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18, 2302–2531.
<https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/download/1525/905/6778>
- Widarini, Y. I. P., Arifah, I., & Werdani, K. E. (2020). Analisis Faktor Risiko Gejala Depresi Pada Ibu di Masa Nifas di Kecamatan Banjarsari, Surakarta. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 48(2), 131–138.
<https://doi.org/10.22435/bpk.v48i2.2872>
- Yanti, P. A., Triratnawati, A., & Astuti, D. A. (2021). Peran Keluarga pada Ibu Pasca Bersalin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 18.
<https://doi.org/10.22146/jkr.58017>