

Dukungan Sosial Dan Status Kesehatan Mental Ibu Pascasal

Sri Wahyuni Sundari¹, Noorhayati Novayanti², Ratni³, Dhea Nur Aulia⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Corresponding author: sri.wahyuni@umtas.ac.id/ 081999042027

Info Artikel

Sejarah artikel
Diterima : 10.10.2023
Disetujui : 25.10.2023
Dipublikasi : 30. 10.2023

Keywords : *Mental Health, Postpartum, Social Support.*

Abstrak

Kesehatan mental merupakan kunci status kesehatan seseorang, terutama pada ibu postpartum, perubahan peran baru sebagai ibu dengan tambahan anggota keluarga baru. Menyebabkan ibu mengalami perubahan psikologi, emosi bahkan sampai dengan depresi. Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan mengalami masalah kesehatan mental, terutama depresi. Bentuk dukungan dan perhatian sangat dibutuhkan oleh ibu untuk melalui proses adaptasi peran baru yang memicu stress. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan dukungan social terhadap kejadian depresi pada ibu postpartum. Metode penelitian merupakan survey dengan pendekatan cross sectional, besaran sampel menggunakan kuota pada 3 wilayah yaitu puskesmas urug, puskesmas karanganyar, puskesmas bungursari masing-masing 40, 40, 45. Pengambilan sampel menggunakan teknik aksidental sampling sampai dengan dipenuhi kuota yang sudah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mendapatkan dukungan sebanyak 72 orang (57,6%, dan ibu dengan kemungkinan depresi sebanyak 45 orang (36%). Analisis bivariate menggunakan chisquare dengan nilai $p < 0,05$. Simpulan dari penelitian ini adalah dukungan social memiliki hubungan negative dengan depresi postpartum. Saran yang dapat direkomendasikan yaitu kampanye dukungan social pada keluarga dimulai sejak kehamilan trimester 3

Social Support and Mental Health during Post Partum Period

Abstract

Mental health is key to a person's health status, especially in postpartum mothers, changing new roles as mothers with the addition of new family members. Causes mothers to experience psychological changes, emotions and even depression. According to WHO data, worldwide about 10% of pregnant women and 13% of women who have just given birth experience mental health problems, especially depression. A form of support and attention is needed by mothers to go through the process of adapting new roles that trigger stress. The purpose of this study was to determine the relationship of social support to the incidence of depression in postpartum mothers. The research method is a survey with a cross sectional approach, the sample size uses quotas in 3 regions, namely Puskesmas Urug, Puskesmas Karanganyar, Puskesmas Bungursari respectively 40, 40, 45. Sampling using axial sampling techniques until the specified quota is met. The results showed that most mothers received support as many as 72 people (57.6%), and mothers with the possibility of depression as many as 45 people (36%). Bivariate analysis using chisquare with a $p < 0.05$ value. The conclusion of this study is that social support has a negative relationship with postpartum depression. Advice that can be recommended is a social support campaign for families starting from the 3rd trimester of pregnancy

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan kunci penting terhadap status kesehatan seseorang, terutama pada ibu postpartum. Secara fisiologis terjadi perubahan peran dan fungsi tubuh akibat peralihan dari kehamilan persalinan dan nifas, juga terjadi perubahan peran baru sebagai ibu dengan tambahan anggota keluarga baru. Hal ini memungkinkan ibu mengalami perubahan psikologi, emosi bahkan sampai dengan depresi.

Depresi post partum merupakan gangguan suasana dan hal umum yang sering terjadi pada masa nifas[1], namun pada kenyataannya lebih dari 50% tidak terdiagnosa dengan pasti oleh tenaga kesehatan. Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan mengalami gangguan jiwa, terutama depresi [2]. Di negara berkembang bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan [2]–[5]. Angka kejadian depresi postpartum cukup tinggi, mencapai 2 per 1000 kelahiran, sekitar 50% sampai 60% perempuan mengalami depresi postpartum saat mereka memiliki anak pertama, dan sekitar 50% pada perempuan yang mempunyai riwayat keluarga gangguan mood [6], [7]. Sementara itu prevalensi depresi post partum di Indonesia pada tahun 2010 mencapai 15–28% [8]. Selama pandemi COVID-19 sekitar tahun 2020–2021 angka kejadian depresi postpartum mengalami peningkatan [9]

Ibu yang mengalami depressive symptoms cenderung mengabaikan kondisi yang dialami dan memilih untuk tidak mencari bantuan petugas kesehatan professional walaupun sering berkontak dengan pelayanan kesehatan [10]. Bahkan lebih dari setengah perempuan tersebut juga tidak meminta bantuan pada teman atau keluarga. Perempuan cenderung menutupi perasaan. Lebih dari 50% perempuan yang mengalami depresi postpartum tidak tahu kemana harus mencari pertolongan dan perawatan[10]

Depresi post partum menimbulkan risiko jangka panjang yang signifikan bagi ibu dan kesejahteraan anak. Bagi para ibu, depresi berkontribusi untuk meningkatkan masalah kesehatan fisik dan psikologis serta kualitas hidup yang lebih rendah [5], [6], [11]. Sementara itu, hal serupa menimbulkan dampak negative bagi masa depan anak. Anak-anak yang dirawat oleh ibu dengan depresi dalam 5 tahun pertama kehidupannya, memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kognitif, gangguan perubahan psikologis, keterlambatan pertumbuhan, asma, risiko untuk cedera, dan risiko mengalami gangguan kejiwaan selama hidupnya [12].

Menurut WHO, depresi postpartum menyebabkan ketidakmampuan dan kehilangan produktifitas seorang wanita dan memerlukan biaya perawatan. Selain hal tersebut, beberapa penelitian mengidentifikasi bahwa depresi postpartum dapat menyebabkan permasalahan hubungan ibu dan bayi

serta perkawinan, berkurangnya minat ketertarikan ibu terhadap bayi sehingga menimbulkan perasaan tidak mampu merawat bayi dan menyusui. [13].

Tingginya angka kejadian depresi postpartum tentunya dipengaruhi oleh banyak hal. Identifikasi factor risiko depresi menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan terutama di Negara berkembang dengan jumlah populasi yang besar dan dengan angka kelahiran dan kesuburan yang tinggi. Penelitian Putriasih tahun 2017 di Puskesmas Sukoharjo terhadap ibu postpartum sebanyak 200 orang mengidentifikasi Beberapa factor yang dapat mempengaruhi kejadian depresi diantaranya pendidikan, pendapatan keluarga, perencanaan kehamilan, penyulit persalinan, dukungan keluarga, self efikasi, dan strategi koping [4]. Sementara penelitian Anggi tahun 2019 menunjukkan bahwa dukungan sosial dan latihan fisik secara signifikan berhubungan dengan depresi postpartum [14].

Terdapat banyak penelitian yang mengidentifikasi factor yang berhubungan dengan depresi postpartum, dan yang paling sering ditemukan adalah factor dukungan sosial. Dukungan sosial 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. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dukungan sosial pada ibu postpartum hubungannya dengan kejadian depresi postpartum.

Bahan dan Metode

Penelitian ini dilakukan di Kota Tasikmalaya, dengan mengambil tempat 3 Puskesmas yaitu Puskesmas Karanganyar, Puskesmas Urug dan Puskesmas Bungursari. Jenis penelitian ini merupakan survey analitik dengan pendekatan Cross sectional yang dilakukan selama 4 bulan mulai bulan Juni sampai dengan Oktober tahun 2022. Populasi penelitian ini adalah ibu nifas yang berada pada ke-3 wilayah Puskesmas tersebut. Penentuan sampel dalam penelitian ini dengan quota masing-masing pukesmas : 40 untuk puskesmas urug dan karanganyar serta 45 untuk puskesmas bungursari. Adapun pengambilan sampel dengan tehnik accidental sampling. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data ibu yang sedang masa nifas pada setiap puskesmas dan dilakukan homevisit untuk pengisian kuesioner.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dukungan social yang dirancang sendiri oleh peneliti serta kuesioner EPDS (Edinburg Postpartum Depression Scale) untuk mendiagnosis Depresi postpartum. Kuesioner dukungan social berisi 26 pertanyaan yang sudah dinyatakan valid dan reliable. Kuesioner ini berisi pernyataan dari berbagai bentuk dukungan social

diantaranya bentuk dukungan emosional, bentuk dukungan penghargaan, bentuk dukungan instrumental dan bentuk dukungan informasi. System penilaian menggunakan skala likert dengan indicator jawaban sangat setuju skor 5 sampai sangat tidak setuju dengan skor 1 untuk pertanyaan positif serta sebaliknya untuk pertanyaan negative. Hasil penilaian dukungan social di rumuskan kedalam 2 indikator yaitu mendukung dan tidak mendukung. Sedangkan kuesioner EPDS merupakan kuesioner baku yang di adaptasi kedalam bahasa Indonesia berisi 10 pertanyaan sesuai dengan petunjuk penggunaan kuesioner. Hasil perhitungan EPDS dikelompokkan

menjadi 2 kategori yaitu tidak depresi dan kemungkinan depresi dengan skor ambang batas ≥ 10 .

Hasil penelitian

Penelitian telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang tercantum dalam metode penelitian. Hasil penelitian disajikan dalam analisis univariat dari variable dependen dan independen. Selanjtnya penyajian hasil penelitian dalam analisis bivariate untun mengetahui hubungan dukungan social dengan depresi postpartum menggunakan analisis chisquare.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Sosial

Dukungan Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Mendukung	72	57,6
Tidak Mendukung	53	42,4
Total	125	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan table 1 distribusi dukungan social pada ibu postpartum, mayoritas mendukung 72 orang (57,6%) dan tidak mendukung sebanyak 53 orang (42,4%). Data dilihat dari nilai mean ≥ 92 dengan kategori Mendukung

Table 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Depresi Postpartum

Depresi Postpartum	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Depresi	80	64
Kemungkinan Depresi	45	36
Total	125	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan table 2 distribusi depresi postpartum menunjukkan bahwa dari 125 orang ibu postpartum, sebanyak 80 orang (64%) tidak mengalami depresi, dan 45 orang (36%) ibu postpartum dengan kategori kemungkinan depresi.

Tabel 3. Hubungan Dukungan Sosial dengan Depresi Postpartum

Dukungan Sosial	Depresi Postpartum						P	OR (CI 95%)
	Tidak Depresi		Kemungkinan Depresi		Total			
	N	%	n	%	n	%		
Mendukung	51	70,83	21	29,17	72	100	0,019	1,6
Tidak Mendukung	29	54,72	24	45,28	53	100		
Total	80	64	45	36	125	100		

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan table 3, dapat dilihat bahwa ibu yang tidak mengalami depresi memiliki dukungan social yang mendukung sebanyak 51 orang (70,83%) dan tidak mendukung sebanyak 29 orang (54,72%), sedangkan pada ibu yang kemungkinan mengalami depresi memiliki dukungan social mendukung sebanyak 21 orang (29,17%) dan tidak mendukung sebanyak 24 orang (45,28%).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan social dengan kejadian depresi postpartum, Sebagaimana dipaparkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum mendapatkan dukungan sebanyak 72 orang (57,6%). Dukungan social merupakan suatu

bentuk perhatian, penghargaan dan bantuan yang dirasakan oleh orang lain, dalam hal ini ibu postpartum yang dapat berfungsi sebagai alat bantu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap peran baru. Dukungan social terdiri dari beberapa bentuk diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Bentuk-bentuk dukungan

tersebut dituangkan dalam instrument penelitian berupa kuesioner sebanyak 26 pernyataan yang sudah dilakukan validitas dan reliabilitas.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan prevalensi depresi pascapersalinan cukup tinggi yaitu sebanyak 45 orang (36%) dari seluruh sample yang ada sebanyak 125 orang. Teori mengatakan gangguan psikologis setelah melahirkan dapat terjadi dalam hitungan hari, minggu atau bahkan lebih lama. Menurut penelitian Tangahito tahun 2020, angka kejadian depresi postpartum di Asia cukup tinggi dan bervariasi sekitar 26-85%, sedangkan di Indonesia berkisar 50-70%.

Pascapersalinan merupakan masa kritis, dimana ibu mengalami perubahan fisik, psikis serta perubahan peran baru yang sangat berat. Peran ini mengharuskan ibu untuk merawat dan menyusui bayinya sehingga berdampak timbulnya kelelahan. Depresi postpartum merupakan gangguan perasaan yang dialami oleh ibu sebagai kegagalan dalam menerima psikologis pada proses adaptasi[15].

Hasil uji statistic bivariate menunjukan bahwa nilai $p > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan dukungan social dengan kejadian depresi postpartum. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurfatimah tahun 2018[9], dukungan tenaga kesehatan factor dominan yang berhubungan dengan depresi pascasalin. Penelitian Anggi 2019 menunjukan bahwa dukungan social berhubungan erat dengan kejadian depresi postpartum.[14]

Dukungan social merupakan salah satu factor yang turut berperan dalam kejadian depresi postpartum. Setelah melahirkan ibu biasanya mengalami kelelahan, keadaan fisik dan mental lemah, sehingga membutuhkan dukungan, bantuan dan perhatian dari lingkungannya. Ibu postpartum membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya baik suami, keluarga, teman, bahkan dari tenaga kesehatan dan kader untuk dapat menyesuaikan diri terhadap peran baru sebagai seorang ibu. [16] Semakin rendah dukungan social yang diterimanya, semakin tinggi kejadian depresi postpartum. Ibu yang mendapatkan dukungan social akan memiliki skor rendah terhadap kejadian depresi postpartum. Hal ini menunjukan bahwa dukungan social memiliki hubungan negative

terhadap kejadian depresi postpartum, dimana ibu yang mendapatkan dukungan social maka akan lebih rendah mengalami depresi postpartum[9].

Tingginya kasus depresi postpartum memerlukan perhatian kita semua khususnya bidan sebagai tenaga kesehatan yang menampingi ibu melewati masa nifas. Bidan harus memastikan kesehatan baik fisik maupun psikologisnya dilalui dengan aman selama masa nifas. Terlebih depresi postpartum merupakan kasus terselubung dan senyap yang seringkali terlambat untuk dikenali dan mendapatkan penanganan yang tepat.[17]

Dukungan memberi pengaruh dalam mengurangi depresi yang dihadapi wanita pada masa postpartum. Wanita yang merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai oleh suami, keluarga dan teman lingkungannya menimbulkan rasa percaya diri dan perasaan berharga. Hal ini dapat menjadi penghambat wanita mengalami depresi. Wanita yang tidak mendapatkan dukungan social tentu akan lebih mudah merasa dirinya kurang diperhatikan, merasa rendah, perasaan tidak dicintai dan tidak berharga.[18]

Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negative antara dukungan social dengan kejadian depresi postpartum, dengan nilai $P < 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95%. Selanjutnya diharapkan hasil penelitian bisa di aplikasikan pada kelas ibu untuk kampanye dukungan social yang dimulai pada ibu hamil trimester 3 supaya ibu siap ketika menghadapi peran baru pada masa postpartum.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada Universitas Muhamamdiyah TASikmalaya yang telah mendanai penelitian ini, serta kepada pihak puskesmas Urug, Puskesmas Karanganyar, dan Puskesmas Bungursari yang telah memfasilitasi responden sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- annika L. Walker *et al.*, "Psychosocial and peripartum determinants of postpartum sepression: Findings from a prospective population-based cohort. The ABCD study," *Compr. Psychiatry*, vol. 108, pp. 1–20, 2021.
- A. R. Pertiwi, A. Lutfitasari, S. Istiana, and N. N. Anggraeni, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kejadian Depresi Postpartum Di Era Pandemi Covid 19," *J. Kesehat.*, vol. 4, pp. 1704–1713, 2021
- C.-C. Li, J.-L. Hwang, Y.-L. Ko, H.-H. Chen, and L.-Y. Chien, "Factors associated with postpartum depressive symptoms among women who conceived with infertility treatment," *Acta Psychol. (Amst.)*, vol. 238, p. 103987, 2023
- F. K. Solikhah, N. Nursalam, I. Subekti, S. Winarni, and A. Yudiernawati, "Determination of factors affecting post-partum depression in primary healthcare during the COVID-19 pandemic," *J. Public Health Africa*,

- vol. 13, no. s2, p. 2408, 2022.
- H. Alshikh Ahmad, A. Alkhatib, and J. Luo, "Prevalence and risk factors of postpartum depression in the Middle East: a systematic review and meta-analysis," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 21, no. 1, pp. 1–12, 2021.
- H. Cho *et al.*, "Association between social support and postpartum depression," *Scientific Reports*, vol. 12, no. 1. 2022.
- I. A. Anggarini, "Factors Relating of Postpartum Depression in Independent Practices of Midwife Misni Herawati, Husniyati and Soraya," *J. Kebidanan*, vol. 8, no. 2, p. 94, 2019.
- K. S. Bright, A. Wajid, D. A. McNeil, S. Stuart, and D. Kingston, "Profiles of women participating in an internet-based prenatal mental health platform (HOPE – Healthy Outcomes of Prenatal and Postnatal Experiences)," *J. Affect. Disord. Reports*, vol. 4, no. December 2020, p. 100135, 2021.
- L. F. Wedajo, S. S. Alemu, M. H. Jarso, A. M. Golge, and D. E. Dirirsa, "Late postpartum depression and associated factors: community-based cross-sectional study," *BMC Womens. Health*, vol. 23, no. 1, p. 280, 2023.
- M. Trigo, "Postpartum depression: How it differs from the 'baby blues,'" *Eur. Psychiatry*, vol. 64, no. Suppl 1, pp. s694–s695, 2021.
- R. Putriarsih, U. R. Budihastuti, and B. Murti, "Prevalence and Determinants of Postpartum Depression in Sukoharjo District, Central Java," *J. Matern. Child Heal.*, vol. 03, no. 01, pp. 395–408, 2017.
- R. Anokye, E. Acheampong, A. Budu-Ainooson, E. I. Obeng, and A. G. Akwasi, "Prevalence of postpartum depression and interventions utilized for its management," *Annals of General Psychiatry*, vol. 17, no. 1. 2018.
- R. Arienta Sari, "Literature Review: Depresi Postpartum Literature Review: Postpartum Depression," *J. Kesehatan*, vol. 11, no. 1, pp. 1–9, 2020.
- S. Idaiani and B. Basuki, "Postpartum depression in Indonesia women: a national study," *Heal. Sci. J. Indones.*, vol. 3, no. 1, pp. 3–8, 2012.
- T. A. Zeleke, W. Getinet, Z. T. Tessema, and K. Gebeyehu, "Prevalence and associated factors of postpartum depression in Ethiopia. A systematic review and meta-analysis," *PLoS ONE*, vol. 16, no. 2 February. 2021.
- X. Qin, C. Liu, W. Zhu, Y. Chen, and Y. Wang, "Preventing Postpartum Depression in the Early Postpartum Period Using an App-Based Cognitive Behavioral Therapy Program: A Pilot Randomized Controlled Study," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 24, p. 16824, 2022.
- WHO, "Maternal Mental Health," *World Health Organization*, 2019. [Online]. Available: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health/235276-prevalence-and-determinants-of-postpartu-296f01f3.pdf>.