

Hubungan Kesejahteraan Emosional dan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Sri Wita Hatibae¹, Ika Wulansari², Siti Hajar Salawali³.

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Corresponding Author: sitihajar.salawali@ung.ac.id

ARTICLE INFO

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Ibu Post Partum, kesehatan mental, kesejahteraan emosional

Menerima : 14 Maret 2025

Direvisi : 19 Maret 2025

Diterima : 24 Maret 2024

©2025 Hitibae, Wulansari, Salawali: Ini adalah artikel akses terbuka yang didistribusikan di bawah ketentuan [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRACT

Ibu *post partum* rentan terhadap gangguan mental, *World Health Organization* mencatat sebanyak 13% ibu *post partum* mengalami permasalahan mental dengan angka kejadian depresi *post partum* mencapai 17.22% secara global. Kesejahteraan emosional adalah faktor internal yang mempengaruhi keparahan depresi *post partum* dengan dukungan keluarga sebagai faktor penting penyesuaian seorang ibu. tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Kesejahteraan Emosional dan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 85 ibu *post partum* dengan menggunakan *non probability sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan Uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi $r = -0,383$ ($p\text{-value } 0,000$ atau $< 0,005$) artinya ada Hubungan yang cukup signifikan antara Kesejahteraan Emosional dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum*. Dan diperoleh hasil koefisien korelasi $r = -0,469$ ($p\text{-value } 0,000$ atau $< 0,005$) artinya ada Hubungan yang cukup signifikan antara Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum*. Diharapkan untuk institusi Puskesmas dapat mengintegrasikan skrining kesehatan mental *postpartum* dalam layanan rutin pemeriksaan ibu *post partum*.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Ini adalah bagian penting dari kesehatan yang mendasari kemampuan individu dan kolektif kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal (Diliana et al., 2023).

Risiko depresi post partum berkaitan erat dengan kesehatan ibu dan efikasi ibu terhadap dirinya, biasanya kondisi ini disebabkan oleh kombinasi faktor fisik dan emosional. Ditambah lagi, kegiatan mengasuh bayi dapat membuat ibu tidak dapat beristirahat dengan cukup untuk memulihkan dirinya setelah melahirkan, hingga akhirnya memicu ibu mengalami depresi post partum. (Van den Berg et al., 2021).

WHO (2022) menjelaskan jika sebanyak 13% ibu post partum mengalami permasalahan mental. Angka kejadian depresi post partum secara global juga mencapai sekitar 17.22% dari populasi dunia (Wang et al., 2021). Dalam penelitian Wang et al (2021) juga menunjukkan bahwa 1 dari setiap 5 perempuan mengalami gejala depresi post partum dan yang menarik adalah tingkat depresi post partum yang secara signifikan lebih tinggi tercatat di negara-negara berkembang mencapai sekitar 20%. Sedangkan depresi post partum di negara-negara Asia juga menunjukkan variasi yang signifikan, berkisar antara 20-85% pada 2020 (Lindayani & Marhaeni, 2020). Di Indonesia tingkat kejadian depresi post partum berkisar antara 50-70% dan prevalensi depresi post partum pada ibu di daerah perkotaan lebih tinggi 20,4%, dibandingkan dengan daerah pedesaan yang hanya mencatat sekitar 15,8%. Hal ini karena kurangnya jaringan dukungan dari keluarga dan komunitas yang biasanya lebih kuat di pedesaan (Wahyuni et al., 2018).

Di Kota Gorontalo depresi post partum masih merupakan kejadian yang minim perhatian hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan pihak kepala puskesmas yang menyatakan bahwa tidak terdapat program khusus untuk mendeteksi depresi post partum pada ibu. Kurangnya skrining mengakibatkan ketidakmampuan mendeteksi depresi postpartum dengan cepat dan berujung pada penundaan penanganan pada ibu.

Faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu post partum yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kesejahteraan emosi, stres selama periode hamil, primipara, riwayat depresi. Sedangkan faktor eksternal yaitu dukungan keluarga, masalah keuangan, kondisi kesehatan bayi, peran sebagai orang tua baru Rieger & Heaman, (2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Saharoy et al, (2023) menemukan bahwa rendahnya tingkat kesejahteraan emosional pada ibu post partum berkaitan dengan tingkat keparahan depresi post partum yang lebih tinggi. (Cahyaningtyas & Julian, 2023). Kesejahteraan emosional ibu sangat penting selama masa post partum karena dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup ibu serta interaksi dengan bayi dan keluarga. Oleh sebab itu penyesuaian emosional yang baik bagi ibu harus dapat mencapai enam aspek kesejahteraan emosional yaitu penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Nova & Zagoto, 2020).

Hubungan ibu dengan keluarga juga merupakan faktor penting dalam mendukung penyesuaian seorang ibu, dukungan keluarga yang dimaksud meliputi dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan emosional. Ketiadaan atau ketidakcukupan dukungan dapat meningkatkan perasaan terisolasi, kelelahan dan stres yang dialami oleh ibu, sehingga resiko mengalami depresi post partum lebih tinggi (Nuraeni et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada 13 orang ibu 9 diantaranya mengungkapkan tidak mengerti dengan perasaan yang mereka rasakan terhadap bayinya, muncul ungkapan seperti “mengapa bayi sekecil itu punya tenaga sangat banyak untuk menangis sepanjang hari” dan merasakan beban pengasuhan yang berat karena dasar tuntutan keluarga dengan menggunakan ungkapan “kamu ibunya”. Sedangkan 4 ibu lainnya mengatakan telah terbiasa dengan aktivitas menjadi seorang ibu karena telah menjadi ibu dari 2 sampai 3 orang anak sebelumnya.

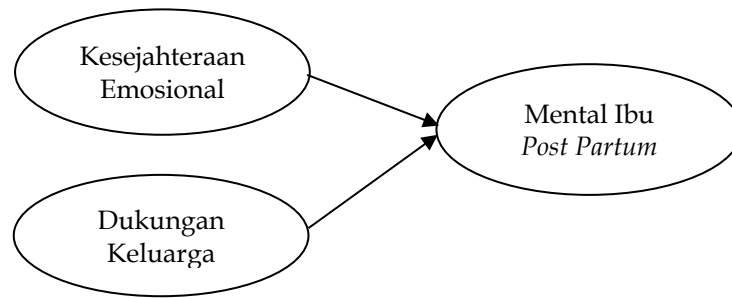
faktor penting yang diduga berperan adalah kesejahteraan emosional ibu serta dukungan keluarga yang diterima selama masa post partum. Penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan antara kesejahteraan emosional dan dukungan keluarga dengan kesehatan mental ibu post partum. Ini yang melatarbelakangi ketertarikan peneliti untuk meneliti tentang hubungan kesejahteraan emosional Ibu dan dukungan keluarga dengan kesehatan mental ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesehatan mental mencakup berbagai aspek emosional psikologis dan sosial yang saling berkaitan dan kompleks. Bagi seorang ibu perubahan peran setelah melahirkan juga menghasilkan berbagai tantangan dan hambatan yang menuntut adaptasi emosional yang besar bagi kesehatan mentalnya. Depresi post partum adalah kondisi psikologis yang dialami ibu apabila gagal menyesuaikan diri dengan perubahan setelah melahirkan, dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan faktor internal seperti ketidakstabilan emosi (Zain, 2024).

Enam aspek well-being yang dirumuskan oleh Ryff (1989) dalam jurnalnya “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being” Terdapat enam bagian penting dalam hidup yang bertujuan memelihara emotional well-being, yaitu : Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Dukungan keluarga juga menjadi faktor penting dalam mencegah depresi. Dalam (Astuti & Wigati, 2024) mengemukakan bahwa dukungan keluarga dapat termanifestasi dalam 4 bentuk yaitu : dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan emosional. Berperan penting dalam membantu ibu menghadapi perubahan setelah melahirkan.



Gambar. 1 Kerangka Konsep

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

1. Terdapat hubungan antara kesejahteraan emosional ibu dengan kesehatan mental ibu *post partum*
2. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental ibu *post partum*

METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo pada 06-18 desember 2024 dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 85 ibu post partum dengan menggunakan *non probability sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan Uji *Spearmen Rank*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Usia		
17-25 (Remaja akhir)	24	28,2%
26-35 (Dewasa awal)	43	50,6%
36-45 (Dewasa akhir)	18	21,2%
Paritas		
Primipara	43	50,6%
Multipara	42	49,4%
Pendidikan		
SD	22	25,9%
SMP	21	24,7%
SMA	24	28,2%
Perguruan Tinggi	12	21,2%
Status Ekonomi		
Bawah	66	77,6%
Menengah	12	14,2%
Atas	7	8,2%

Sumber. Data Primer 2024

Tabel di atas menyajikan karakteristik responden sebagian besar berada dalam rentang usia 26-35 tahun (50,6%), yang termasuk dalam kategori dewasa awal,

berdasarkan paritas, jumlah primipara (50,6%) hampir seimbang dengan multipara (49,4%), menunjukkan distribusi yang relatif merata. Dari segi pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA (28,2%), dan Status ekonomi responden mayoritas berada pada kategori bawah (77,6%).

Analisis Univariat

1. Analisis Kesejahteraan Emosional Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Tabel 2. Kesejahteraan Emosional Ibu *Post Partum*

Variabel	N	Mean	95% CI	SD	Min-Max	SE
Kesejahteraan Emosional	85	74,56	71,71-77,42	13,252	28-112	1,437

Berdasarkan tabel di atas rata-rata skor kesejahteraan emosional dalam sampel penelitian adalah 74,56, yang menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kesejahteraan emosional peserta berada pada level sedang hingga tinggi. Interval kepercayaan 95% memberikan rentang antara 71,71 hingga 77,42. Nilai Std. Deviation (13,252) menunjukkan adanya variasi yang cukup besar di antara responden. Hal ini diperkuat oleh rentang skor minimum (28) dan maksimum (112). Dengan standar eror sebesar 1,437, hasil ini memiliki tingkat akurasi yang baik dalam merepresentasikan populasi.

2. Analisis Dukungan Keluarga Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Tabel. 3 Dukungan Keluarga Ibu *Post Partum*

Variabel	N	Mean	95% CI	SD	Min-Max	SE
Dukungan Keluarga	85	63,42	60,32-66,52	14,373	25-99	1,559

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata skor dukungan keluarga dalam sampel penelitian adalah 63,42, yang menunjukkan bahwa secara umum, tingkat dukungan keluarga yang dirasakan oleh responden berada pada kategori sedang. Interval kepercayaan 95% memberikan rentang antara 60,32 hingga 66,52. Nilai simpangan baku (14,373) menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam persepsi dukungan keluarga di antara responden. Hal ini sejalan dengan rentang skor yang luas, dari nilai minimum 25 hingga maksimum 99. Dengan standar eror sebesar 1,559, rata-rata ini cukup akurat untuk merepresentasikan populasi.

3. Analisis Kesehatan Mental Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Tabel. 4 Mental Ibu *Post Partum*

Variabel	N	Mean	95% CI	SD	Min-Max	SE
Kesehatan Mental Ibu <i>Post partum</i>	85	10, 01	8,78 - 11,25	5,731	1-25	0,622

Berdasarkan tabel 1.4 rata-rata skor kesehatan mental ibu post partum berdasarkan kuesioner EPDS dalam sampel penelitian adalah 10,01, berarti bahwa tingkat gejala depresi pascapersalinan yang dialami oleh responden berada pada level rendah hingga sedang. Interval kepercayaan 95% memberikan rentang antara 8,78 hingga 11,25. Nilai simpangan baku (5,731) mencerminkan adanya variasi yang cukup besar di antara responden. Rentang skor minimum 1 hingga maksimum 25. Standar Error sebesar 0,622 menunjukkan bahwa rata-rata ini cukup akurat dalam merepresentasikan populasi.

Analisis Bivariat

1. Analisis Hubungan Kesejahteraan Emosional dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum*

Tabel. 5 Hubungan Kesejahteraan Emosional dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum*

Correlations			Kesejahteraan Emosional	Kesehatan Mental Ibu <i>Post partum</i>
Spearman's rho	Kesejahteraan Emosional	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	-,383**
		<i>P-Value</i>	.	,000
		Responden (n)	85	85
	Kesehatan Mental Ibu <i>Post Partum</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	-,383**	1,000
		<i>P-Value</i>	,000	.
		Responden (n)	85	85

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan hubungan negatif antara kesejahteraan emosional dengan kesehatan mental ibu post partum, dengan koefisien korelasi sebesar -0,383. Korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kesejahteraan emosional, semakin tinggi tingkat gejala depresi pada kesehatan mental ibu post partum, dan sebaliknya. Nilai signifikansi ($p = 0,000$) menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik pada level 0.01.

2. Analisis Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum*

Tabel. 6 Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum*

Correlations			Dukungan Keluarga	Kesehatan Mental Ibu <i>Post partum</i>
Spearman's rho	Dukungan Keluarga	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	-,469**
		<i>P-Value</i>	.	,000
		Responden (n)	85	85
	Kesehatan Mental Ibu <i>Post partum</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	-,469**	1,000
		<i>P-Value</i>	,000	.
		Responden (n)	85	85

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di bawah hasil uji statistik Spearman Rank dengan menggunakan SPSS 26 hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental ibu post partum dengan koefisien korelasi sebesar -0,469. Korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan keluarga yang dirasakan oleh responden, semakin rendah tingkat gejala depresi pada kesehatan mental ibu post partum. Sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga, semakin tinggi gejala depresi pada kesehatan mental ibu

post partum. Nilai signifikansi ($p = 0,000$) menunjukkan bahwa hubungan ini secara statistik signifikan pada level 0.01.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan Emosional Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan emosional sedang. Aspek kesejahteraan yang paling menonjol pada ibu post partum di wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah adalah Purpose In Life (Tujuan Hidup), yang mencerminkan adanya tujuan hidup yang kuat di tengah masa pemulihan post partum. Hal ini didukung oleh dominasi pada aspek Environmental Mastery (Penguasaan Lingkungan), yang menunjukkan kemampuan ibu untuk mengelola lingkungan sekitar secara efektif, termasuk memanfaatkan dukungan dari keluarga dan komunitas. Sebaliknya, aspek yang kurang menonjol adalah Personal Growth (pertumbuhan pribadi) yang mencerminkan adanya tantangan bagi ibu post partum dalam mengeksplorasi atau mengembangkan potensi diri mereka. Setelah melahirkan, prioritas utama sering kali tertuju pada bayi dan penyesuaian peran baru, sehingga waktu dan energi untuk memperbaiki atau mengejar tujuan pribadi menjadi terbatas. Sedangkan pada aspek Self-Acceptance (penerimaan diri), Positive Relations with Others (hubungan positif dengan orang lain), dan Autonomy (kemandirian) memiliki total skor yang sama, menunjukkan tingkat penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan kemandirian ibu post partum yang seimbang.

Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden, yang mengemukakan bahwa ibu sering melewatkan kesempatan untuk mengejar tujuan pribadinya atau aktivitas yang mendukung pengembangan diri, hasil penelitian ini sejalan dengan Suryani et al (2019) yang menunjukkan bahwa dari 89 responden, terdapat 58 orang (62,5%) ibu sering menghadapi tantangan dalam mempertahankan identitas pribadi mereka, karena energi fisik dan emosional banyak tercurah pada pengasuhan anak. Kesulitan ini membuat ibu mengalami lonjakan lonjakan emosi tidak menyenangkan seperti ketakutan, kekhawatiran, kesedihan, dan Kesepian.

Mayoritas responden, sebanyak 59 orang (69,4%), berada pada kategori kesejahteraan emosional sedang, menunjukkan keseimbangan antara faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung internal meliputi kemampuan mengelola stres dan adaptasi, sementara penghambatnya adalah kelelahan fisik dan perubahan hormonal. Secara eksternal, dukungan pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan menjadi pendukung utama, sedangkan keterbatasan akses kesehatan dan tekanan sosial menjadi penghambat. Penelitian oleh Molgora & Accordini, (2020) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa kesejahteraan emosional sangat bergantung pada kombinasi antara regulasi emosi sebagai faktor internal dan dukungan keluarga sebagai faktor eksternal. Dalam konteks responden, kesejahteraan emosional sedang menunjukkan mereka berada di tengah-tengah antara kemampuan mengelola tekanan dan pengaruh kondisi eksternal.

Dukungan Keluarga Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa mayoritas responden menerima dukungan keluarga yang cukup, meskipun masih ada beberapa yang merasa dukungan tersebut belum sepenuhnya optimal. Kategori dengan dukungan keluarga cukup menjadi yang paling dominan di antara responden sebanyak 42 ibu post partum (49,4%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden merasa keluarganya memberikan dukungan yang cukup dalam kehidupan mereka. Dukungan keluarga yang cukup menurut data kuesioner menunjukkan bahwa keluarga memberikan dukungan informasi dan bantuan instrumental, namun belum optimal untuk memenuhi kebutuhan emosional dan dukungan penghargaan secara penuh. Namun, keberadaan dukungan ini tetap memberikan pengaruh positif bagi responden.

Selaras dengan temuan Anita et al., (2024), menyatakan bahwa dukungan keluarga yang cukup dapat memenuhi sebagian kebutuhan emosional ibu post partum, tetapi tidak selalu optimal untuk mengatasi tekanan atau tantangan yang lebih berat. Studi ini juga menyebutkan bahwa dukungan keluarga yang cukup tetap memberikan rasa aman, meskipun sering kali ibu harus mengandalkan sumber dukungan lain seperti teman untuk kebutuhan dukungan emosional.

Kesehatan Mental Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa sebagian besar ibu berada dalam kondisi mental yang relatif baik, tetapi ada sejumlah ibu yang signifikan memerlukan perhatian untuk mencegah depresi berkembang lebih jauh. Sebanyak 41 ibu (48,2%) tidak menunjukkan tanda-tanda depresi, yang berarti mayoritas ibu memiliki kesehatan mental yang baik. Ibu post partum yang tidak menunjukkan tanda-tanda depresi karena secara keseluruhan mereka mampu beradaptasi dengan baik terhadap kondisi post partum dan situasi yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat keseimbangan psikologis yang memadai, sehingga mampu mengelola tekanan emosional dan fisik yang mungkin timbul. Fenomena ini juga mengindikasikan bahwa kondisi lingkungan, pengalaman individu, atau keterampilan yang dimiliki secara keseluruhan mendukung stabilitas mental yang membuat mereka tidak mengalami gangguan depresi. Selaras dengan temuan oleh Dolofu et al., (2024) menunjukkan bahwa adaptasi ibu terhadap perubahan cenderung lebih mampu mengelola tekanan. terlepas dari berbagai tekanan eksternal hal ini membantu individu mengembangkan koping yang positif sehingga risiko depresi berkurang.

Sebanyak 35 orang (41%) berada dalam kategori kemungkinan depresi, menunjukkan bahwa ibu sedang mengalami gejala awal depresi, seperti gangguan pola tidur, kesulitan konsentrasi, dan munculnya perasaan cemas. Kondisi ini terjadi karena ibu berada dalam situasi yang memicu tekanan psikologis yang signifikan, seperti tanggung jawab berat atau perubahan drastis dalam kehidupan yang sulit diadaptasi.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Abdiani et al., (2023) bahwa individu yang menghadapi beban tanggung jawab tinggi, seperti pengasuhan anak dan pekerjaan rumah tangga, lebih rentan terhadap gejala awal depresi. Selain itu, kurangnya waktu untuk self-care sering menjadi faktor utama yang memicu stres kronis. Penelitian ini

sejalan dengan temuan kelompok responden dalam kategori kemungkinan depresi, yang menunjukkan adanya risiko kondisi mental yang memburuk.

Hubungan Kesejahteraan Emosional dengan Kesehatan Mental Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa semakin rendah kesejahteraan emosional yang dimiliki oleh ibu postpartum, maka semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami masalah pada kesehatan mentalnya, dalam hal ini depresi post partum. Sebaliknya, ketika kesejahteraan emosional ibu meningkat, kesehatan mental mereka cenderung membaik. Pada kelompok ibu dengan kesejahteraan emosional rendah, menunjukkan tanda-tanda depresi signifikan. Yang berarti bahwa kesejahteraan emosional yang rendah sangat berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi berat pada ibu post-partum. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya dukungan sosial, stres akibat peran sebagai ibu baru, atau faktor biologis seperti perubahan hormonal.

Ketidakmampuan ibu mengelola emosi sejalan dengan teori Beck, (2021) yang menekankan bahwa kesejahteraan emosional yang rendah memiliki hubungan erat dengan munculnya depresi post partum. Kondisi ini biasanya ditandai dengan perasaan tidak mampu, kecemasan yang intens, dan kehilangan kontrol atas peran sebagai seorang ibu. Beck menjelaskan bahwa kesejahteraan emosional yang rendah dapat muncul akibat berbagai faktor, termasuk kurangnya dukungan sosial dari pasangan, keluarga, atau lingkungan, serta ekspektasi budaya yang tinggi terhadap peran ibu. Perasaan terisolasi atau kurangnya pengakuan atas perjuangan emosional yang dialami ibu baru sering kali memperburuk situasi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kesejahteraan emosional yang berkaitan dengan tingkat depresi postpartum, memberikan gambaran menarik tentang hubungan antara kesejahteraan emosional dan risiko depresi. 31,8% responden yang berada dalam kategori kesejahteraan emosional sedang tidak menunjukkan tanda-tanda depresi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun kesejahteraan emosional mereka berada pada tingkat sedang, ada faktor perlindungan tertentu yang mencegah mereka mengalami depresi. Faktor-faktor ini dapat mencakup dukungan sosial yang memadai, kemampuan coping yang baik, atau adanya intervensi psikologis yang membantu mereka mengelola emosi dengan lebih efektif. Faktor penghambat yaitu kelelahan fisik, perubahan hormonal dan beban pengasuhan yang berat. Penguasaan lingkungan menunjukkan bahwa ibu tetap memiliki motivasi untuk menjalani peran sebagai orang tua meskipun menghadapi tantangan besar.

Pertumbuhan pribadi menunjukkan ibu mengalami kesulitan mengeksplorasi diri atau mencapai pengembangan diri karena fokus utama mereka adalah mengurus bayi. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan lingkungan sangat penting dalam menjaga kesehatan emosional ibu *post partum*.

Pada dasarnya kondisi kesehatan mental seperti depresi post partum bisa muncul dalam berbagai bentuk. Pada tingkat yang paling ringan, gejalanya bisa mencakup perubahan emosi yang kuat selama periode nifas, yang kemungkinan kelihatan sama

dari perubahan mood yang secara alami terjadi ketika beradaptasi menjadi seorang ibu atau gejala yang muncul pada post partum blues. (Wahyuni, 2018)

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima, semakin rendah tingkat gejala depresi pada kesehatan mental ibu post partum. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat semakin meningkatkan gejala depresi pada kesehatan mental ibu post partum, yang sering kali rentan terhadap stres dan depresi pada masa post partum. Temuan ini menyoroti pentingnya peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional, fisik, dan sosial guna membantu ibu menghadapi tantangan post partum.

Pada kategori dukungan keluarga yang baik, mayoritas responden, yaitu 24 orang (28,2%), tidak menunjukkan tanda depresi. Angka ini menunjukkan efek protektif yang kuat dari dukungan keluarga yang optimal terhadap kesehatan mental ibu post-partum. Selain itu, hanya 4 responden (4,7%) yang menunjukkan kemungkinan depresi, yang jauh lebih rendah dibandingkan kategori lainnya. Tidak ada responden dalam kategori ini yang mengalami depresi signifikan, menegaskan bahwa dukungan keluarga yang baik sangat efektif dalam mencegah depresi berat dan membantu ibu menjaga kesehatan mental selama masa post partum. Selaras dengan temuan Nurfitriana & Maidaliza, (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan signifikan dalam memengaruhi depresi postpartum. Ibu yang mendapatkan dukungan keluarga yang optimal cenderung memiliki tingkat kejadian depresi post partum yang lebih rendah.

Temuan ini menggambarkan bahwa dukungan keluarga yang baik telah memenuhi 4 bentuk dukungan yaitu dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan emosional yang bersumber langsung dari keluarga, terutama dari pasangan, memberikan efek protektif yang signifikan terhadap kesehatan mental ibu. Dukungan yang optimal mencakup komunikasi yang baik, keterlibatan langsung dalam pengasuhan, dan perhatian yang berkelanjutan, sehingga ibu merasa lebih dihargai dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan post partum. Tentunya ada beberapa yang kurang mendapatkan dukungan, sehingga ibu merasa belum optimal dan trauma dalam aspek emosional dan penghargaan. Dukungan keluarga sangat membantu ibu mengatasi tekanan emosional setelah melahirkan, tetapi perlu ada peningkatan dalam aspek dukungan emosional agar dampaknya lebih maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat Hubungan yang cukup signifikan antara Kesejahteraan Emosional dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah. Terdapat Hubungan yang cukup signifikan antara Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Ibu *Post Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah.

Ibu *post partum* disarankan untuk mengikuti penyuluhan untuk meningkatkan edukasi dan kesadaran kesehatan. Dan bagi tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan skrining kesehatan mental postpartum dalam layanan rutin.

pemeriksaan ibu pasca-persalinan, didukung tenaga konselor atau pelatihan bidan terkait.

REFERENSI

- Anita, A., Rizqa Rahim, A., & Rahmayati, E. (2024). Dukungan Keluarga, Berfikir Positif Dan Postpartum Blues Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (Jikpi)*, 5(2), 333–342. <https://doi.org/10.57084/jikpi.V5i2.1670>
- Astuti, D., & Wigati, A. (2024). Dukungan Keluarga Dalam Pemberian Kolostrum Pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 15, Issue 1).
- Cahyaningtyas, K. N., & Julian, V. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Pada Ibu Post Natal. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1274–1280. <https://doi.org/10.31539/jks.V6i2.5477>
- Diliana, E. R., Kartika Cahyaningtyas, D., & Amilia, R. (2023). Skrining Kesehatan Mental Ibu Melalui Instrumen Edinburg Postnatal Depression Scale (Epds) Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Pascapersalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(4).
- Lindayani, I. K., & Marhaeni, G. A. (2020). Prevalensi Dan Faktor Risiko Depresi Post Partum Di Kota Denpasar Tahun 2019. *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 2(2), 100. <https://doi.org/10.32807/jmu.V2i2.94>
- Molgora, S., & Accordini, M. (2020). Motherhood In The Time Of Coronavirus: The Impact Of The Pandemic Emergency On Expectant And Postpartum Women's Psychological Well-Being. *Frontiers In Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567155/pdf>
- Nova, S., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2). <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- 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.V5i1.4712>
- Rieger, K. L., & Heaman, M. I. (2016). Factors Associated With High Levels Of Perceived Prenatal Stress Among Inner-City Women. *Jognn - Journal Of Obstetric, Gynecologic, And Neonatal Nursing*, 45(2), 180–195. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2015.12.005>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Saharoy, R., Potdukhe, A., Wanjari, M., & Taksande, A. B. (2023). Postpartum Depression And Maternal Care: Exploring The Complex Effects On Mothers And Infants. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.41381>
- Sri Wahyuni, Anies, Ariawan Soejoenoes, & Suhartono Taat Putra. (2018). Percieved Stress And Syndrome Depression Among Primigravida Women. In *Midwives Leading The Way With Quality Care* (Pp. 20–26). Indonesian Midwives Association (Ibi/Ima).
- Suryani, I., Purba, T. J., & Yanti, M. D. (2019). Faktor Psikologis Dan Psikososial Yang Mempengaruhi Post Partum Blues Di Ruang Nifas Hibrida Rsu Sembiring. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(1), 7–13. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/jpkm>

- Van Der Zee-Van Den Berg, A. I., Boere-Boonekamp, M. M., Groothuis-Oudshoorn, C. G. M., & Reijneveld, S. A. (2021). Postpartum Depression And Anxiety: A Community-Based Study On Risk Factors Before, During And After Pregnancy. *Journal Of Affective Disorders*, 286, 158–165. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.062>
- Wang, Z., Liu, J., Shuai, H., Cai, Z., Fu, X., Liu, Y., Xiao, X., Zhang, W., Krabbendam, E., Liu, S., Liu, Z., Li, Z., & Yang, B. X. (2021). Mapping Global Prevalence Of Depression Among Postpartum Women. In *Translational Psychiatry* (Vol. 11, Issue 1). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/S41398-021-01663-6>
- Zain, N. K. (2024). Stress Dan Peran Strategi Koping: Narasi Ibu Post Partum Dalam Menghadapi Tantangan Pasca Melahirkan. *Nusantara Journal Of Multidisciplinary Science*, 1(10). <https://jurnal.intekom.id/index.php/Njms>