

Dukungan Suami dan Depresi Postpartum

Husband Support and Postpartum Depression

Nurul Hikmah Annisa¹, Omiati Natalia²

¹Kebidanan, Kesehatan, STIK Budi Kemuliaan, Jakarta, Indonesia, ayoehira@gmail.com

²Kebidanan, Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin, Praya, Indonesia, omynatalia27@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-03-09

Accepted, 2023-03-17

Published, 2023-03-20

Keywords: Depresi Pasca Melahirkan, Dukungan Suami

Abstract

This study aims to determine the relationship between a husband's support and postpartum depression in women. In this study, the hypothesis proposed is that there is a negative relationship between a husband's support and postpartum depression in women. The subjects of this study were postpartum women who were in the early adult age range who lived in Ungaran district. Social support is in the form of emotional support, the support award, instrumental support and informative support. The method used in this research is using qualitative exploratory study the two subjects who had a husband and wife with postpartum depression after giving birth first child with wife aged 21-28 years. Determination of the subjects in this study using purposive sampling technique and is located in several places according to the agreement of the subject and significant others. Data collection methods used were observation method using anecdotal record with the observation that social support indicators husband and interview methods are equipped with general guidance interview. The results showed that each subject provide social support her husband with different forms of support for marriage influenced by the subject. The number of subjects in this study was 50 people. The data collection tool used in this study is the Scale of Social Support and BDI. The data were analyzed using product moment analysis from Pearson with the results of the correlation (Ray) of -0.842 ($p < 0.01$). Based on the results of data analysis, the research hypothesis is acceptable.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan suami dengan depresi pasca melahirkan pada wanita. Dalam penelitian ini dirumuskan suatu hipotesis yaitu ada hubungan negatif antara dukungan suami dengan depresi pasca melahirkan pada wanita. Dukungan sosial berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif

eksploratif dengan dua subjek yang memiliki suami istri dengan depresi pasca melahirkan setelah melahirkan anak pertama dengan istri berusia 21-28 tahun. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan berlokasi di beberapa tempat sesuai kesepakatan subjek dan orang terdekat. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi dengan menggunakan anecdotal record dengan observasi indikator dukungan sosial suami dan metode wawancara yang dilengkapi dengan pedoman umum wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap subjek memberikan dukungan sosial kepada suaminya dengan bentuk dukungan pernikahan yang berbeda-beda dipengaruhi oleh subjek. Subjek penelitian ini adalah wanita pasca melahirkan yang berada pada rentang usia dewasa awal yang bertempat tinggal di kabupaten Ungaran. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Dukungan Sosial dan BDI. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis product moment dari Pearson dengan hasil korelasi (Ray) sebesar -0,842 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis data, hipotesis penelitian ini dapat diterima

Pendahuluan

Post partum merupakan masa pulih Kembali setelah persalinan, yang dimulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum melahirkan (Risa & Rika, 2014). Post partum merupakan fase transisi, yang dapat menyebabkan beberapa ibu mengalami krisis kehidupan, dimana setelah melahirkan ibu akan mengalami beberapa perubahan fisik dan psikologi. Perubahan fisik antara lain- perubahan organ-organ reproduksi dan perubahan tubuh lainnya seperti pinggul membesar, flek hitam dibagian perut (Stretch mark), payudara membesar, kaki bengkak, Varises, kenaikan berat badan.(Tolongan, 2019).

Sehingga upaya perawat maupun keluarga sangat diperlukan, untuk kemampuan ibu beradaptasi dalam perubahan fisik saat pasca melahirkan (Anggraini, 2010). Dan juga perubahan psikologi antara lain kecemasan meningkat, perasaan murung, ingin menyakiti diri sendiri dan bayi, tidak mampu merawat bayi, tidak mampu menyusui dan juga stress (Fadlan, 2018). Beberapa ibu yang tidak mampu menyesuaikan perubahan psikologi dapat mengalami stress yang signifikan dan berkembang menjadi baby blues. (Tolongan, 2019).

Data penelitian di berbagai belahan dunia secara tegas menunjukkan 2/3 atau sekitar 50-75% wanita mengalami *postpartum blues* (gangguan pasca melahirkan). Hal ini, menunjukkan bahwa *postpartum blues* adalah gangguan yang sering terjadi. Penelitian yang dilakukan di Jakarta oleh Ismail (2013) menunjukkan 25% dari 580 ibu yang menjadi responden mengalami gangguan ini.

Postpartum blues adalah gangguan emosi ringan terjadi dalam kurun waktu 2 minggu setelah ibu melahirkan. Ada pula yang menyebutnya dengan istilah lain seperti *maternity blues* atau *syndrome baby blues*. Sesuai dengan istilahnya *blues* yang berarti keadaan tertekan, gangguan ini ditandai dengan gejala-gejala gangguan emosi seperti sering menangis atau mudah bersikap marah. Kemungkinan terbesar, ibu mengalami depresi pasca persalinan atau *postpartum*

depression (PPD), ketika *postpartum blues* yang dialami tak kunjung hilang setelah dua minggu. Depresi pasca persalinan harus ditangani secara serius secara psikis oleh psikiater atau psikolog. Membiarkan ibu terbenam dalam depresi akan mengakibatkan dampak negatif. Tidak hanya untuk si ibu tetapi juga si bayi, karena PPD bisa terus berlanjut selama 2 tahun (Ismail,2013).

Berbeda dengan ketika mengalami *postpartum blues*, para penderita PPD biasanya dilanda rasa putus asa yang sangat berat. Seringkali mereka merasa ingin bunuh diri atau mencelakai bayinya. Satu kejadian paling menghebohkan yang sempat mengguncang masyarakat di Amerika Serikat adalah kasus pembunuhan dua anak oleh ibu kandungnya, Tonya Vasilev. Tonya membunuh anaknya karena menderita depresi berat. Sebelum kejadian ini ia memang sudah mengalami beberapa kali depresi yang menjadi semakin parah setiap kali habis bersalin (Yahoo Voice, 2014).

Angka kejadian depresi postpartum di Asia cukup tinggi dan sangat bervariasi antara 26-85% (Iskandar, 2007), sedangkan di Indonesia angka kejadian depresi postpartum antara 50-70% dari wanita pasca persalinan (Hidayat, 2007).

Iskandar (2007) menerangkan bahwa depresi *postpartum* terjadi karena kurangnya dukungan terhadap penyesuaian yang dibutuhkan oleh wanita dalam menghadapi aktifitas dan peran barunya sebagai ibu setelah melahirkan. Beck (2016) mendefinisikan depresi dari adanya tanda-tanda sebagai berikut: (1) perubahan suasana hati yang spesifik, seperti kesedihan, kesepian; (2) konsep diri negatif disertai dengan kecenderungan untuk menyalahkan dan mencela diri; (3) keinginan untuk menghukum diri sendiri, tergantung kepada orang lain, menghindar, atau keinginan untuk mati; (4) perubahan-perubahan dalam fisiologis seperti tubuh turun berat badan, sulit tidur, dan kehilangan nafsu makan; (5) perubahan dalam tingkat aktivitas seperti gerak melambat, perkembangan mental melambat atau sebaliknya dorongan aktivitas motorik menjadi cepat.

Terdapat beberapa akibat negatif dari munculnya depresi pasca melahirkan. Clark, Tluczek, & Wenzel (2018) menyebutkan dampak dari adanya depresi pasca melahirkan yang dialami oleh bayi yang dilahirkan antara lain pola pengasuhan yang buruk, gangguan perilaku bayi, penundaan perkembangan kognitif, serta mendapatkan kekerasan fisik. Wanita yang mengalami depresi pasca melahirkan akan sering menunjukkan ekspresi negatif kepada bayinya seperti sedih, tidak bersemangat, malas. Selain itu dapat pula wanita akan memunculkan sifat yang mudah marah, kecemasan bahkan tindakan yang melukai fisik.

Pasangan (suami) juga dapat pula mengalami akibat negatif dari munculnya depresi pasca melahirkan yang dialami istri. Hasil penelitian Meighan terhadap 8 pasangan suami istri yang wanitanya mengalami depresi pasca melahirkan menunjukkan bahwa suami merasakan kecemasan terhadap kesejahteraan istri, merasa bingung dengan perilaku istri, dan frustrasi karena sikap istri yang buruk. Subjek penelitian (suami-suami) juga menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan dalam hidupnya untuk mengakomodasi kebutuhan istri dan anaknya. Suami dilaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi dalam hubungan perkawinan dan rumah tangga. (Sumantri,2015).

Faktor - faktor yang berperan pada kejadian depresi pasca melahirkan antara lain ialah faktor hormonal, faktor umur dan paritas, pengalaman dalam proses persalinan, dan pelayanan kesehatan kurang baik, dukungan sosial dan dukungan suami. Dukungan suami merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya depresi, suami yang tidak memberikan perhatian,-komunikasi, dan emosional yang intim membuat ibu rentang

mengalami depresi. (Tolongan,2019)

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap munculnya depresi pasca melahirkan dan bahkan dapat menurunkan angka peluang munculnya gangguan tersebut. menjelaskan bahwa dukungan social ialah usaha untuk memberikan pertolongan kepada seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, memberikan rasa percaya, nasihat, dorongan atau semangat dan penerimaan. (Sumantri,2015).

Dukungan sosial kepada wanita yang mengalami depresi pasca melahirkan dapat diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga, sahabat, rekan kerja, dan terutama dari suami. Suami merupakan sumber yang paling utama dalam memberikan dukungan social kepada istrinya. Dukungan moral seorang suami merupakan hal yang sangat dibutuhkan karena suami adalah orang yang paling dekat dan bertanggung jawab atas kehamilan istrinya. Hal ini berdasarkan pernyataan Dagun (2002) bahwa dukungan seorang suami adalah hal yang memang dibutuhkan oleh istri baik saat hamil maupun ketika setelah melahirkan. Suami harus memberikan dukungan yang lebih besar kepada istrinya saat masa-masa tersebut.

Salah satu bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan seorang suami kepada istrinya ialah dukungan emosional. dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian, perhatian, rasa kasih sayang. Dukungan emosional ini dapat memberikan efek ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri istri dan akhirnya seorang istri menjadi lebih mudah menyesuaikan diri dalam mengasuh bayinya. Selain dukungan emosional, dukungan sosial lain yang dapat diberikan ialah dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Dukungan penghargaan terdilewat ungkapan hormat dan rasa penghargaan kepada seorang istri untuk meningkatkan penghargaan dirinya. Dukungan instrumen bersifat bantuan yang bersifat material. Dukungan informatif mencakup nasihat nasihat dan saran yang positif. Semua bentuk dukungan sosial tersebut sangat berarti bagi wanita terutama yang mengalami depresi pasca melahirkan. (Sumantri,2015).

Adanya dukungan suami akan memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap wanita pasca melahirkan dalam menghadapi stres yang muncul. Hal ini berdasarkan pendapat Johnson dan Johnson (dalam Matson, 2011) bahwa dukungan sosial akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan kemampuan pengelolaan stres dengan menyediakan pelayanan, perawatan, kasih sayang, sumber-sumber informasi dan umpan balik yang dibutuhkan untuk menghadapi stres. Demikian juga Sunberg, Winebarger, Taplin (2007) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial terutama dari orang terdekat istri yaitu suami bermanfaat untuk mempercepat kesembuhan dan mengurangi resiko komplikasi pada saat kehamilan maupun masalah lain setelah melahirkan seperti depresi pasca melahirkan pada wanita. Dengan demikian adanya dukungan suami akan memberikan kemampuan yang lebih kepada wanita dalam menghadapi stres yang muncul dan wanita tersebut dapat terhindar dari depresi pasca melahirkan.

Hipotesis yang diajukan peneliti adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan depresi pasca melahirkan pada wanita setelah melahirkan. Ho Semakin tinggi dukungan sosial suami yang diperoleh maka semakin rendah depresi pasca melahirkan pada wanita setelah melahirkan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi depresi pasca melahirkan yang dialami.

Metode

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita pasca melahirkan dengan ciri-ciri :

- a) wanita termasuk dalam usia dewasa awal (21-40),
- b) telah melahirkan baik kelahiran pertama atau kelahiran berikutnya,
- c) rentang usia bayi yaitu antara 14 hari hingga 1 tahun. Subjek merupakan anggota posyandu di klinik bersalin ibu Nurhasanah Ungaran Semarang Jawa Tengah.

Alat pengumpul data adalah skala dukungan suami dengan koefisien validitas sebesar dan skala *Beck Depression Inventory* dengan koefisien validitas sebesar 0,2338 – 0,6097 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,833. Sedangkan skala dukungan suami memiliki koefisien validitas 0,431–0,819. Koefisien reliabilitas sebesar 0,924.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis korelasi product moment diperoleh koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = -0,842 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan suami memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap depresi pasca melahirkan, artinya semakin tinggi dukungan suami, maka semakin rendah depresi pasca melahirkan yang terjadi pada wanita setelah melahirkan. Sebaliknya semakin rendah dukungan suami, maka semakin tinggi depresi pasca melahirkan yang terjadi. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat dari Marshall (2004) bahwa kurangnya dukungan sosial, terutama dukungan suami, dapat bersumber kepada tingginya depresi pada wanita setelah melahirkan. Dukungan suami yang kurang memadai akan menyebabkan wanita merasa kurang diperhatikan, tidak disayangi, tidak mendapatkan bantuan padahal pada masa setelah melahirkan merupakan proses penyesuaian yang berat bagi wanita karena memiliki tugas dan tanggung jawab baru terhadap bayi.

Weiss (1991) menjelaskan bahwa Individu yang menerima dukungan sosial akan meningkatkan *self esteem*. Wanita pasca melahirkan yang mendapat dukungan suami yang tinggi akan memiliki *self esteem* yang tinggi pula sehingga merasa dirinya merasa percaya dan sanggup menghadapi berbagai stres yang muncul. Stres, menurut Sarafino (dalam Smet, 1994) digambarkan sebagai stimulus yaitu bahwa lingkungan dapat menjadi *stressor* terhadap individu. Segala keadaan yang tidak menyenangkan yang muncul baik sebelum melahirkan maupun setelah melahirkan dapat dianggap *stressor* bagi wanita pasca melahirkan. Hal tersebut berdasarkan pendapat Callister (2009) wanita pasca melahirkan banyak menghadapi stres dikarenakan beban baru yaitu bayi yang dilahirkan dengan berbagai tanggung jawab sebagai seorang ibu.

Beck (1985) menjelaskan bahwa gejala-gejala depresi dapat dikenali melalui beberapa simptom yaitu emosional, kognitif, motivasional, fisik, dan vegetatif. Gejala – gejala tersebut merupakan gejala depresi pasca melahirkan yang terjadi pada wanita setelah melakukan persalinan. Oleh karena itu dukungan suami merupakan faktor yang berkontribusi cukup besar untuk mengurangi kecenderungan depresi pasca melahirkan pada istri. Penjelasan tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Ayu & Lailatushifah (2009) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan suami dengan depresi pasca melahirkan. Semakin tinggi dukungan suami maka akan diikuti cenderung semakin rendah tingkat depresi pasca melahirkan. Demikian juga dengan semakin rendahnya dukungan suami yang diberikan kepada istri setelah melahirkan maka depresi pasca melahirkan cenderung tinggi.

Berdasarkan kategori skor subjek pada variabel dukungan suami diperoleh hasil bahwa sebanyak 43 subjek (86%) berada pada kategori tinggi, 7 subjek (14%) berada pada kategori sedang dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat dukungan suami yang tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek tidak mengalami depresi. Berdasarkan kategori skor subjek pada variabel depresi pasca melahirkan didapat bahwa sebanyak 24 subjek (48%) tidak mengalami depresi, 14 subjek (28%) mengalami depresi ringan, 8 subjek (16%) mengalami depresi sedang dan yang mengalami depresi berat ialah sebanyak 4 subjek (8%). Hasil tersebut menandakan bahwa sebagian besar subjek memiliki depresi pasca melahirkan yang rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita pasca melahirkan memiliki tingkat kecenderungan depresi pasca melahirkan yang rendah. Berdasarkan karakteristik subjek penelitian, sebagian besar subjek penelitian berada di lingkungan pedesaan yang sangat

terasa kekeluargaannya antara tetangga yang satu dengan tetangga yang lain. Menurut peneliti, lingkungan pedesaan setempat juga ikut andil dalam memberikan dukungan sosial kepada subjek sehingga tanpa dukungan suami yang memadai pun subjek penelitian masih mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya. Selain itu, urutan kelahiran juga memengaruhi munculnya depresi pasca melahirkan karena sebagian besar wanita pasca melahirkan dalam penelitian ini bukan merupakan kelahiran anak pertama. Hal ini sesuai dengan pendapat Pitt (1994) bahwa kecenderungan depresi pada kelahiran anak pertama akan lebih tinggi daripada kelahiran berikutnya.

Rentang waktu setelah melahirkan juga memengaruhi tinggi-rendahnya tingkat depresi yang muncul pada wanita pasca melahirkan. Seharusnya penelitian ini menetapkan usia kelahiran subjek penelitian maksimal 6 bulan setelah melahirkan sesuai yang dikemukakan oleh Wisner dkk (2002) yaitu bahwa gejala depresi pasca melahirkan dapat bertahan hingga 6 bulan setelah melahirkan. Masa 6 bulan setelah melahirkan merupakan masa yang paling rentan pada wanita menanggung tanggung jawab mengasuh bayi.

Status subjek penelitian yang sebagai anggota posyandu juga memengaruhi tinggi-rendahnya kecenderungan depresi pasca melahirkan yang dialami subjek penelitian. Perkumpulan anggota posyandu merupakan komunitas dengan tujuan yang sama yaitu mensejahterakan ibu dan bayi anggota posyandu. Status anggota posyandu tersebut secara tidak langsung merupakan komunitas sosial yang saling memberikan dukungan sosial satu sama lain sehingga dapat menutupi kekurangan dukungan suami yang diterima. Selain itu, rata-rata anggota posyandu merupakan wanita yang telah mendapatkan penyuluhan kesehatan dari Dinas Kesehatan sehingga telah siap menghadapi kehamilan dan kelahiran dibanding wanita yang bukan anggota posyandu.

Pada penelitian ini sumbangan yang diberikan variabel dukungan suami terhadap depresi pasca melahirkan dapat dilihat pada antara lain hormon estrogen, progesterone, dan kortisol yang menurun drastis dalam 48 jam setelah kelahiran. Sebagian besar wanita dalam keadaan seperti ini memiliki resiko berkembangnya gejala-gejala depresi dikarenakan perubahan kadar hormon-hormon tersebut. Faktor psikososial mencakup berbagai masalah antara diri wanita dengan lingkungannya seperti Wanita yang mengalami perselisihan dalam perkawinan, ketidak harmonisan rumah tangga, peristiwa traumatik seperti kematian anggota keluarga, kehilangan pekerjaan atau wanita yang bekerja lebih mungkin mengalami depresi pasca melahirkan. Riwayat medis, yakni wanita yang memiliki riwayat depresi, riwayat keluarga yang mengalami depresi, atau mengalami depresi saat kehamilan meningkatkan resiko munculnya depresi pasca melahirkan. Terlebih lagi wanita yang pernah mengalami depresi pasca melahirkan pada persalinan sebelumnya. Riwayat tersebut berpotensi meningkatkan resiko munculnya depresi pasca melahirkan sebesar 90% pada kelahiran berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan suami menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya depresi pasca melahirkan pada wanita setelah melakukan persalinan. Semakin tinggi dukungan suami kepada istri, maka semakin rendah depresi pasca melahirkan yang terjadi. Sebaliknya semakin rendah dukungan suami, maka semakin tinggi depresi pasca melahirkan yang terjadi pada wanita setelah melakukan persalinan. koefisien determinasi (R^2) = 0,710 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel dukungan suami terhadap depresi psaca melahirkan sebesar 71%, sedangkan sisanya sebesar 29% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Faktor lain yang mempengaruhi munculnya depresi pasca melahirkan pada wanita ialah faktor konstitusional yaitu depresi pasca melahirkan lebih sering terjadi pada wanita yang melahirkan pertama kali. Faktor hormon yaitu karena setelah melahirkan, wanita mengalami perubahan hormone-hormon antara lain hormon estrogen, progesterone, dan kortisol yang menurun drastis dalam 48 jam setelah kelahiran. Sebagian besar wanita dalam keadaan seperti ini memiliki resiko berkembangnya gejala-gejala depresi dikarenakan perubahan kadar hormon-hormon tersebut. Faktor psikososial mencakup

berbagai masalah antara diri wanita dengan lingkungannya seperti Wanita yang mengalami perselisihan dalam perkawinan, ketidak harmonisan rumah tangga, peristiwa traumatik seperti kematian anggota keluarga, kehilangan pekerjaan atau wanita yang bekerja lebih mungkin mengalami depresi pasca melahirkan. Riwayat medis, yakni wanita yang memiliki riwayat depresi, riwayat keluarga yang mengalami depresi, atau mengalami depresi saat kehamilan meningkatkan resiko munculnya depresi pasca melahirkan. Terlebih lagi wanita yang pernah mengalami depresi pasca melahirkan pada persalinan sebelumnya. Riwayat tersebut berpotensi meningkatkan resiko munculnya depresi pasca melahirkan sebesar 90% pada kelahiran berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan suami menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya depresi pasca melahirkan pada wanita setelah melakukan persalinan. Semakin tinggi dukungan suami kepada istri, maka semakin rendah depresi pasca melahirkan yang terjadi. Sebaliknya semakin rendah dukungan suami, maka semakin tinggi depresi pasca melahirkan yang terjadi pada wanita setelah melakukan persalinan

Simpulan dan Saran

Tingginya dukungan suami mempengaruhi rendahnya depresi pasca melahirkan. Hal ini dibuktikan dengan adanya hubungan negatif sebesar 0,842 antara dukungan suami dengan depresi post partum. Hubungan negatif tersebut berarti bahwa semakin tinggi dukungan suami kepada istri setelah melahirkan maka akan semakin rendah depresi pasca melahirkan. Saran yang diajukan adalah :

Bagi Suami

Dukungan suami terbukti cukup berperan dalam mengurangi intensitas depresi pasca melahirkan yang dialami istri. Dukungan suami yang terdiri dari beberapa dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informatif dapat berdampak pada kemampuan istri menghadapi berbagai stres setelah melahirkan. Sehingga dengan demikian para suami harus memberikan dukungan tidak hanya saat menjelang kelahiran saja, namun berlanjut pada setelah melahirkan anak untuk membantu wanita menghadapi tekanan yang muncul setelah melahirkan Bagi Subjek Penelitian (Wanita Pasca Melahirkan).

Bagi Subjek Penelitian (Wanita Pasca Melahirkan)

Banyak hal yang dapat dilakukan oleh wanita dalam mencegah munculnya depresi pasca melahirkan. Hal utama ialah selalu aktif mendapatkan dukungan suami. Hal tersebut dapat dilakukan lewat mempererat hubungan rumah tangga dengan suami, selalu terbuka terhadap pasangan tentang apa saja masalah yang dihadapi setelah melahirkan, mengembangkan pengetahuan tentang pengasuhan anak, dan juga meminta dukungan dari kerabat dan teman dekat

Bagi Pihak-Pihak Terkait

Pihak – pihak terkait yang dimaksud ialah keluarga, rekan kerja, tetangga, rumah sakit, dan posyandu. Pihak – pihak tersebut merupakan komunitas di sekitar wanita yang dapat berpengaruh terhadap kecenderungan munculnya depresi pasca melahirkan. Hal-hal yang dapat dilakukan keluarga, rekan kerja dan tetangga ialah selalu memberikan dorongan untuk para wanita pascamelahirkan agar selalu mencari dukungan dari suaminya. Selain itu juga memberikan masukan kepada para suami agar selalu memberikan dukungan kepada istri baik ketika hamil maupun setelah melahirkan. Hal lain yang dapat dilakukan oleh posyandu dan rumah sakit yaitu selain memeriksa perkembangan dan pertumbuhan bayi ialah memberikan pengetahuan lewat seminar atau dengan cara lain yang bertujuan untuk menambah wawasan wanita-wanita yang baru melahirkan dalam merawat bayi sekaligus mengurus rumah tangga.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhitungkan variabel lain seperti usia setelah kelahiran, usia saat melahirkan, urutan kelahiran, lingkungan sosial,

pekerjaan wanita, dan faktor – faktor lainya yang menjadifaktor depresi pasca melahirkan mengingat bahwa masih ada 29% variabel lain yang mempengaruhi depresi pasca melahirkan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih ini kami berikan kepada ketua stikes yarsi mataram yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan penelitian hingga penelitian ini bisa selsesai dengan tepat waktu, kami juga mengucapkan terimakasih kepada ketua pusat penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang telah memfasilitasi kami dalam menyelesaikan penelitian ini hingga selesai.

Daftar Pustaka

- Amalia, dkk. 2019. Peran Dukungan Suami Terhadap Kecenderungan Depresi Paska Melahirkan. *Jurnal psikogenesis*. Vol 7. No 1.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and manual statistical of mental disorder*, Fourth Edition (DSM – IV). Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Anggraini Y (2010) ... Asuhan Kebidanan Masa Nifas, Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Ayu, F., & Lailatusifah, S. (2009). Dukungan suami dan depresi pasca melahirkan. *Insight*. 7 (1), 14 –22.
- Azwar, S. (2001). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan skala psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, A. (1985). *Depression causes and treatment*. Pennsylvania: Philadhelpia Press
- Callister, L.C. (2009). *Managing postpartum depression: A gospel perspective*. Birmingham: Ensign.
- Clark, R., Tluczek, A., & Wenzel, A. (2003). Psychotherapy for postpartum depression: A preliminary report. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(4), 441-454.
- Cohen, S.M., & Syme, L. (1985). *Socialsupport and health*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Dagun, S.M. (2002). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Febriyanti. 2021. The Relationship of Mother Characteristics and Husband Support With The Risk of Postpartum Blues In Postpartum Mothers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. Vol 9. No 2.
- Goldberger, L., & Breznitz, S. (1982). *Handbook of stress: Theretical and clinical aspects*. New York: The Free Press.
- Hadi, S. (2000). *Analisis regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hawari, D. (1997). *Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Bhakti Prima Jaya.
- Hendrick, V., Altshuler, L., & Suri, C.(1998). Course of mood and anxiety disorder during pregnancy and postpartum period. *Journal of Clinical Psychiatry*, 52(29), 256 – 293.
- Inandi, T., Elci, O.C., & Sahin, T. (2002). Risk faktor for depression in postnatalfirst year in eastern Turkey. *International Journal Of Epidemiology*, 31(3), 1201-1227.
- Johnson, D.W. , & Johnson, F. P. (1991). *Joining Together Group Theory AndGroup Skill*. London: Prentice Hall Inc.
- Joy, S. (2012). Postpartum depression. *Emedicine Medscape Psychiatry*, 25(21), 68-103.
- Knudson-Martin, C., & Silverstein, R. (2009). Suffering in silence: A qualitative meta-data-analysis of postpartum depression. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(4), 145-158.
- Kurtsjens, S., & Wolke, D. (2001). Effect of maternal depression on cognitive development of children over the first 7 years of life. *Child Psychology*, 42(5), 623-636.
- Marshall, F. (2004). *Mengatasi Depresi Pasca Melahirkan*. Jakarta: Arcan.

- Maslim, R. (2002). *Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta: Tim Penyusun PPDGJ – III
- Matson, H. (2011). *Linking Health Communication With Social Support*. UK: Hunt Publishing Co.
- Nazara Y. (2009). Efektivitas psikoedukasi terhadap pencegahan depresi pascasalin. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Medan*, 33. (4). 16 – 37
- O'Hara M.W., & Swain AM. (1996). Rates and risk of postpartum depression: A meta analysis. *International Review Psychiatry*, 8(4), 37-54.
- Oktavia. L., & Basri, AS. (2002). Hubungan antara dukungan sosial yang diterima secara nyata dengan ada/tidaknya gangguan depresi pasca sailin pada ibu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 15-22.
- Parry, B. L. (1995). *Postpartum Psychiatric Syndromes*. Comprehensive Text Book of Psychiatry. Editor: Kaplan, H. I & Sadock, B. J. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Pitt, B. (1994). *Kehamilan Dan Persalinan: Menikmati Tugas Sebagai Ibu*. Jakarta: Arcan.
- Puthut, B.S. (2001). Dukungan suami dan stres pada ibu saat hamil. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Retno Tri Wulandari. (2006). Citra raga danderpesi pasca melahirkan. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Retnowati, S. (1990). Terapi kognitif dan terapi perilaku pada penanganan gangguan depresi. *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Pasca Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Risa, P dan Rika, A. (Ed 1, Cet., 1). (2014). *Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III)*
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. (1990). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. Kanada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sheereve, C. (1992). *Mengenal dan Mengatasi Depresi*. Jakarta: Arcan.
- Sumantri & Budiyani. 2015. Dukungan Suami dan Depresi Pasca Melahirkan. *Jurnal InSight*. Vol 17. No 1.
- Sunberg, T.M., Winebarger, M., & Taplin, J. (2007). Perceived Social Support and Mortality in Older People. *The Journals of Gerontology: Psychological sciences & social sciences*, 61(4) 147-152.
- Suryati. (2008). The baby blues and postnatal depression. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 89(2), 15 – 19.
- Sylvia, C. (1998). *Kehidupan Seks Selama Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta: Arcan.
- Taylor, (2006). *Health Psychology*. New York: MC.Graw Hill Inc.
- Tempo. (2012). Depresi, Bunuh Diri. *Koran Tempo Edisi Senin 19 November 2012*. Jakarta: Tempo.
- Tolongan, dkk. 2019. Dukungan Suami Kejadian Depresi Pasca Melahirkan. *Jurnal Keperawatan*. Vol 7. No 2.
- Uddin, J. Dr. (2002). *Ilmu Kedokteran dan Kesehatan 1*. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia.
- Weiner, Irving B. (2003). *Handbook of Psychology Volume 9: Health Psychology*. Florida: John Wiley & Sons, inc.
- Weiss, S.M. (1991). *Perspective in Behavioral Medicine: Health and Work*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wisner, K.L., Parry, B.L., Pointek, & Catherine, M. (2002). Postpartum Depression. *The New England Journal Of Medicine*, 34(3), 216 – 275.