

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Melahirkan adalah momen yang penuh kebahagiaan bagi seorang wanita, dimana peristiwa tersebut menandakan hadirnya kehidupan baru. Proses tersebut dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk persepsi diri, peran sosial, dan hubungan interpersonal (Evagorou dkk. 2016). Meskipun pengalaman ini umum dialami, namun ibu pada masa postpartum tetap memerlukan penyesuaian baik secara fisik, psikologis, dan sosial, yang pada sebagian ibu tidak mudah untuk dilakukan (Habel dkk. 2015). Kehadiran seorang anak merupakan dambaan bagi setiap orang tua. Seorang anak dapat memberikan suasana baru dalam keluarga, yang diharapkan membawa perubahan positif bagi kedua orang tua. Idealnya, kelahiran bayi memberikan kebahagiaan bagi semua orang di sekitarnya, khususnya ibu dan ayah. Selain itu, setelah melahirkan, seorang ibu merasa telah menjalankan fungsi keibuan secara sempurna sesuai kodrat kewanitaannya (Hanim, 2022). Momen kelahiran ini memberikan rasa bahagia dan meningkatkan kesempurnaan dalam rumah tangga (Fadhilah & Budiman, 2021). Namun, tidak semua ibu dapat merasakan kebahagiaan ini pada awal masa pasca persalinannya. Studi yang dilakukan oleh (Reid dkk. 2022) menunjukkan bahwa sejumlah ibu yang mengalami ide bunuh diri merasa kewalahan dan terbebani oleh tuntutan peran baru sebagai ibu. Mereka kerap kali merasa tidak mampu atau gagal menjalankan peran tersebut, yang berlawanan dengan ekspektasi ideal tentang kebahagiaan pasca melahirkan. Perasaan ini semakin diperburuk apabila ibu merasa terisolasi dan kurang didukung oleh orang-orang di sekitarnya, yang membuat ide bunuh diri tampak seperti jalan keluar dari perasaan yang dialami.

Peran baru ini sering kali membuat ibu merasa tidak percaya diri dan mengalami stres yang ditandai oleh perasaan sedih, mudah marah, lelah, dan putus asa karena merasa tidak mampu merawat bayinya dengan baik (Solikhah

dkk. 2022). Menurut Fadhilah & Budiman, (2021) kondisi ini disebut sebagai *postpartum blues*, menggambarkan keadaan dimana emosi seorang wanita meningkat setelah melahirkan. *Baby blues syndrome* merupakan bentuk gangguan emosional ringan yang paling umum dialami ibu setelah melahirkan. Gangguan ini dialami oleh hampir 50% wanita yang melahirkan (Hanim, 2022). Jika tidak segera ditangani, *postpartum blues* bisa berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih serius (Pratiwi, 2023).

Depresi postpartum ditandai dengan gejala yang lebih serius, seperti perasaan sedih yang mendalam, putus asa, ketidakmampuan merasakan kebahagiaan atas kelahiran bayi, penurunan nafsu makan, perubahan berat badan yang signifikan, isolasi sosial, serta merasa tidak berharga atau bersalah (Sari, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, Hajjan & Ratnawati (2023) menegaskan bahwa perubahan psikologis pada ibu postpartum yang tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan hilangnya minat pada berbagai hal, termasuk merawat diri sendiri dan bayinya. Gejala umum depresi postpartum, seperti depresi, kecemasan, insomnia, dan perubahan berat badan, kondisi ini biasanya dimulai 2 hingga 6 minggu setelah melahirkan (Ardiyanti & Dinni, 2018).

Menurut Qobadi dkk. (2016), depresi postpartum merupakan kondisi kesehatan mental yang serius yang dapat terjadi mulai dari 4 minggu hingga 1 tahun setelah persalinan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Vliegen dkk, (2014), yang mengungkapkan bahwa sekitar 30% ibu dengan depresi postpartum masih memenuhi kriteria depresi hingga 12 bulan bahkan lebih. Menurut *American Psychiatric Association* (2013), depresi postpartum merupakan jenis depresi mayor dengan gejala yang muncul dalam 4 minggu setelah melahirkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, (2017) menunjukkan bahwa sekitar 42% ibu yang pernah melahirkan mengalami depresi postpartum yang serius, dengan prevalensi lebih tinggi pada kelompok primipara 52% dibandingkan multipara 32%. Prevalensi depresi postpartum bervariasi di

berbagai negara, dengan Pakistan mencatat angka sebesar 22,3% (Tikmani dkk. 2016), dan Yunani sebesar 13,0% dengan rentan waktu 8 minggu setelah melahirkan (Koutra dkk. 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurbaeti dkk. 2019), prevalensi depresi postpartum di Indonesia mencapai sekitar 18,37%. Indonesia merupakan salah satu negara Asean dengan kejadian depresi postpartum dengan rata-rata 20% (Adli, 2022). Menurut Rita dkk. (2018) di Surakarta, sebanyak 52 % responden mengalami depresi postpartum. Di Kabupaten Klaten, 30% sebagian ibu yang melahirkan mengalami depresi postpartum ringan, sementara 6,7% mengalami depresi postpartum sedang (Imaninditya & Murwati, 2014). Penelitian yang dilakukan Kusuma (2017), di Yogyakarta menunjukkan bahwa dari total 68 ibu, 44 diantaranya mengalami depresi postpartum. Di Denpasar, prevalensi depresi postpartum mencapai 25,4% (Lindayani & Marhaeni, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Indriasari, 2017) di Surabaya, menunjukkan bahwa 53% ibu pada masa nifas mengalami depresi ringan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hanim, 2022), dari 105 ibu pasca salin, didapatkan 19% ibu pasca salin yang mengalami depresi postpartum tingkat tinggi, 62.9% pada tingkat sedang dan sebanyak 18.1% pada tingkat rendah. Berdasarkan prevalensi yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa angka kejadian depresi postpartum masih perlu menjadi perhatian serius dari pelayanan kesehatan. Upaya untuk melakukan deteksi dini terhadap penyebab serta faktor-faktor yang memicu depresi postpartum, agar dapat mencegah peningkatan kasus depresi postpartum.

Terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi depresi postpartum antara lain usia, status ekonomi, status pekerjaan, dukungan dari suami dan keluarga, tingkat pendidikan, riwayat persalinan, hormonal, serta kondisi psikososial dan fisik ibu (Septi Arimurti dkk. 2020). Sesuai dengan pendapat (Hanim, 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi depresi postpartum meliputi faktor fisik, faktor karakteristik ibu seperti (usia, status paritas, dan

pendidikan), dan yang terakhir faktor psikososial yaitu dukungan sosial, stress kehidupan sehari-hari, status ekonomi dan sebagainya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Handini & Puspitasari, 2021) dengan populasi 209 orang ibu menunjukkan bahwa usia berpengaruh terhadap depresi postpartum, dimana 14 orang ibu yang berusia 26-30 tahun tidak mempunyai risiko depresi, sementara 10 orang ibu yang berusia 20-25 tahun berisiko mengalami depresi berat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutmainna, dkk. (2023), menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden yang berada dalam kategori usia dewasa awal mengalami depresi postpartum. Dalam penelitian Munisah dkk. (2021) ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas, yang memungkinkan mereka untuk berbagi informasi dan pengalaman terkait kehamilan, persalinan, dan masa pasca persalinan. Hal ini membantu mereka menangani masalah yang dihadapi tanpa merasakan tekanan yang berlebihan. Sebaliknya, ibu rumah tangga mungkin mengalami keterbatasan dalam pergaulan sosial, sehingga informasi yang mereka dapatkan tentang masalah postpartum menjadi kurang, dan mereka tidak memiliki teman untuk berbagi pengalaman. Akibatnya, ketika menghadapi tantangan, mereka mungkin kesulitan untuk mengelola stres, yang dapat memicu terjadinya depresi postpartum.

Selain faktor usia dan pekerjaan, Hanim, (2022) juga mengatakan bahwa terdapat faktor dukungan sosial yang mempengaruhi ibu mengalami depresi postpartum. Dukungan sosial dianggap sebagai salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi timbulnya depresi pasca melahirkan bahkan dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan tersebut (Sumarti, 2015). Setelah melahirkan, wanita biasanya mengalami kondisi fisik dan mental yang rentan sehingga memerlukan bantuan serta perhatian lebih dari lingkungan sekitarnya, termasuk suami, keluarga, dan teman-teman (Entoh, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Entoh, (2018) menemukan dari 56 responden terdapat 5 responden mengalami depresi postpartum akibat kurangnya dukungan sosial dari keluarga, sementara hanya 4 responden yang menerima dukungan sosial

yang memadai dari suami dan keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Natalia, (2023) menunjukkan bahwa di antara subjek yang memiliki tingkat dukungan suami yang tinggi, sebanyak 24 orang tidak mengalami depresi, 14 orang mengalami depresi ringan, 8 orang mengalami depresi ringan, dan 4 orang mengalami depresi berat. Penelitian yang dilakukan (Hanim, 2023) dari 105 ibu pasca salin, didapatkan 12.4% menerima dukungan sosial tinggi, 75.2% dukungan sosial pada tingkat sedang, dan 12.4% menerima dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial menjadi faktor penting yang mempengaruhi munculnya depresi postpartum. Dukungan sosial merupakan bentuk interaksi interpersonal yang ditunjukkan melalui pemberian bantuan kepada ibu pasca salin. Dengan mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari orang-orang di sekitar diharapkan ibu dapat menikmati hari-harinya sebagai orang tua bagi anak-anaknya sehingga dapat menjalankan perannya dengan baik tanpa adanya gangguan yang dialami (Hanim, 2023).

Masa pasca salin adalah masa yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental, namun hanya sebagian kecil perempuan yang mencari bantuan (Daehn dkk. 2022). Salah satu faktor yang menghambat pencarian pertolongan formal untuk gangguan mental pada tingkat individu adalah kurangnya pengetahuan mengenai gangguan mental itu sendiri (Andersson dkk. 2013). Pemahaman atau pengetahuan individu mengenai kesehatan mental memungkinkan individu mengenali gejala gangguan psikologis dan segera mencari bantuan. Literasi kesehatan mental memainkan peran penting dalam kemampuan individu untuk mengidentifikasi tanda-tanda awal stres atau depresi, yang menjadi langkah pertama dalam pencegahan gangguan mental. Menurut Jorm (2000), literasi kesehatan mental adalah pengetahuan atau keyakinan tentang gangguan mental, yang berperan dalam pengenalan, manajemen atau prevensi. Hal ini penting terutama pada masa postpartum, di mana ibu mungkin mengalami tekanan emosional yang dapat mengarah pada gangguan psikologis jika tidak tertangani.

Dalam konteks kesehatan mental ibu, literasi kesehatan mental menjadi sangat penting. Kurangnya pemahaman tentang kondisi ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam mencari bantuan atau penanganan yang tepat. Hal ini bisa berdampak pada kesehatan mental ibu dan dapat mengganggu kesehatan anak dan dinamika keluarga. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jorm dkk. (2012), mengungkapkan bahwa individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik lebih cepat mengenali kebutuhan intervensi kesehatan mental dan memiliki sikap positif terhadap pencarian bantuan. Sesuai dengan pernyataan (Handayani dkk, 2020) menjelaskan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi mendorong individu untuk lebih terbuka menggunakan layanan kesehatan jiwa. Sebaliknya, individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah seringkali memiliki pemahaman yang keliru mengenai gangguan mental, sehingga mereka lebih cenderung mencari bantuan informal dan menghindari bantuan dari tenaga profesional. Seseorang yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi lebih mampu mengenali gejala gangguan mental dan memiliki informasi lebih banyak mengenai cara mendapatkan bantuan kesehatan mental yang formal (Amaliah, dkk. 2022). Sejalan dengan penelitian Daehn dkk. (2022) yang menemukan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan wanita perinatal dapat menghambat mereka dalam mengenali tanda dan gejala masalah kesehatan mental, serta menghalangi pencarian bantuan profesional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak wanita tidak menyadari gejala-gejala yang berkaitan dengan depresi postpartum, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Kemudian, literasi kesehatan mental yang buruk dapat membuat perempuan menormalkan gejala depresi yang dialami. Hal ini mungkin disebabkan oleh kecenderungan individu dengan literasi kesehatan mental rendah untuk menunda pencarian bantuan, salah menafsirkan gejala, atau menggunakan strategi koping yang tidak efektif. Namun, masih terdapat celah dalam penelitian terkait literasi kesehatan mental dan depresi postpartum di Indonesia. Sebagian besar penelitian saat ini lebih fokus pada faktor biologis dan sosial, sementara peran literasi kesehatan mental masih

kurang dieksplorasi. Selain itu, tingkat literasi kesehatan mental di kalangan ibu hamil dan pasca melahirkan di Indonesia masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu pasca salin.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan literasi kesehatan mental terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu pasca salin?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan ntuk mengetahui pengaruh antara literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu pasca salin.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah, khususnya dalam bidang psikologi klinis, mengenai pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi postpartum, khususnya dalam konteks ibu pasca salin di Indonesia.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan teori tentang pengaruh literasi kesehatan mental terhadap kesehatan mental ibu pasca salin.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi ibu pasca salin, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya literasi kesehatan mental dan dukungan sosial, sehingga dapat mencegah dan menangani depresi postpartum sejak dini.

2. Bagi tenaga kesehatan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan mengenai pentingnya edukasi literasi kesehatan mental sebagai bagian dari layanan kesehatan ibu pasca salin, sehingga dapat diintegrasikan dalam program kesehatan ibu dan anak.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental dan kesehatan mental ibu pasca salin, sehingga dapat memperluas ilmu serta intervensi yang relevan di bidang psikologi klinis.