

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Melahirkan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan dalam 37-42 minggu dan berlangsung selama 18 jam tanpa komplikasi dari ibu maupun janin (Rohan & Siyoto, 2013). Sebagian besar kaum wanita menganggap bahwa kehamilan adalah peristiwa kodrati yang harus dilalui tetapi sebagian wanita menganggap sebagai peristiwa khusus yang sangat menentukan kehidupan selanjutnya (Iskandar, 2007).

Pasca melahirkan merupakan fase transisi. 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 (stretc mark), payudara membengkak, kaki bengkak, varises dan kenaikan berat badan. Perubahan psikologis antara lain kecemasan meningkat, perasaan murung, ingin menyakiti diri sendiri dan bayi, tidak mampu merawat bayi, tidak mampu menyusui dan stress. Dalam masa adaptasi ini sebagian ibu mampu beradaptasi terhadap peran barunya sebagai ibu yang baik, tetapi ada sebagian lainnya yang tidak berhasil beradaptasi sehingga jatuh dalam kondisi gangguan psikologis postpartum.

Kondisi emosional yang dialami seorang ibu setelah melahirkan sangat beragam, diantaranya adalah postpartum blues (*baby blues*), postpartum depression, dan postpartum psychosis. Postpartum blues (*baby blues*) merupakan gangguan efek ringan yang ditandai dengan perasaan sedih, mudah menangis, dan sulit tidur yang dialami oleh banyak wanita setelah melahirkan. Gejala ini biasanya muncul pada hari pertama hingga dua minggu setelah melahirkan. Postpartum depression merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, dan kecemasan muncul dengan intensitas yang lebih berat dibandingkan dengan baby blues. Berbeda dengan baby blues, postpartum depression terjadi pada minggu ke dua hingga berbulan-bulan. Puncak dari kondisi ini adalah postpartum psychosis, yang merupakan gangguan psikologis

yang dialami oleh wanita setelah melahirkan dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi (Qanita dkk, 2021).

*Postpartum depression* merupakan gangguan emosional yang dapat dialami oleh perempuan setelah melahirkan. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan sedih yang berkepanjangan, kecemasan, perasaan bersalah, serta menurunnya kemampuan individu untuk menikmati aktivitas sehari-hari. Gangguan ini juga dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu serta hubungannya dengan bayi yang baru lahir. Oleh karena itu, deteksi dini terhadap gejala depresi pascapersalinan sangat penting dilakukan untuk membantu penanganan yang lebih cepat dan tepat (Cox, Holden, & Sagovsky, 1987).

Gejala *postpartum depression* ini bisa menyerang siapa saja tanpa memandang usia, jenis pekerjaan, tingkat sosial ekonomi maupun jenjang pendidikan. Jika tidak diatasi secara tepat akan mengakibatkan gejala depresi yang lebih berat. Gejala-gejala yang dialami oleh ibu antara lain perasaan sedih, sensitif, mudah menangis, insomnia, mudah cemas, merasa tidak berdaya dan tidak berguna. Kondisi ini berlangsung beberapa jam setelah persalinan sampai beberapa hari tergantung dari dukungan yang diterima oleh ibu. Jika tidak tertangani akan berkembang menjadi lebih berat pada beberapa minggu dan bulan kemudian (Murtiningsih, 2012)

Mengutip dari buku Santrock diketahui sekitar 70% ibu-ibu baru di Amerika Serikat mengalami depresi *postpartum*. Di negara Asia hasil penelitian ibu mengalami depresi *postpartum* cukup tinggi dan bervariasi yakni antara 26-85% dari wanita pasca persalinan. Sedangkan di Indonesia angka kejadian ibu mengalami depresi *postpartum* antara 59-70%. Sedangkan di Jawa Timur (2021), menurut studi pendahuluan terdapat kasus 66% ibu yang mengalami depresi *postpartum* (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kabupaten Jember dengan sampel penelitian berjumlah 69 responden. Menunjukkan bahwa 44 ibu mengalami *postpartum depression* pasca melahirkan ( 63,8%), sedangkan 25 ibu yang tidak mengalami *postpartum depression* pasca melahirkan (36,2%). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara proses persalinan dan paritas dengan kejadian

*postpartum depression* pasca melahirkan di RSIA Srikandi IBI Kabupaten Jember dengan nilai p sebesar 0,002 dan 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang mengalami *postpartum depression* pasca melahirkan masih tinggi di Jember (Wulansari, 2017).

Mengutip dari KompasTV.com, pada tahun 2022 terdapat contoh kasus *baby blues syndrome* yang dialami seorang ibu yang baru melahirkan. Ibu tersebut tega membunuh bayinya sendiri dengan cara membuang bayinya kedalam sumur hingga meninggal karna sering dibully, ia mengaku sakit hati karna sering diolok-olok sebagai ibu yang kurang sempurna akibat tak bisa menyusui bayinya. Aksi keji itu dilakukan saat sang ibu tengah menidurkan anaknya yang berusia 30 hari dirumahnya Desa Sumberejo, Kecamatan Ambulu, sang ibu tiba-tiba membawa anaknya yang sedang tertidur kedapur kemudian menceburkannya kesumur. Sang ibu merasa benci terhadap anaknya karena sering menjadi sasaran perundungan. Sang ibu mengaku dirundung oleh orang sekitar karena memberi bayinya susu formula dan bukan ASI (Air Susu Ibu).

Ahli penyakit jiwa rumah sakit dr Soebandi Jember, dr. Justina Evy menyebut sang ibu menderita *baby blues*, yakni gangguan kejiwaan, yang membuat suasana hati berubah setelah kelahiran. kondisi itu membuat ibu mudah merasa terharu, cemas dan mudah tersinggung. Bahkan dapat mengakibatkan ibu tiba-tiba merasa benci dengan anaknya. *Baby blues* dapat dipicu oleh perundungan atau *bullying* dari lingkungan tempat tinggalnya.

Fenomena pembunuhan anak oleh seorang ibu seperti di atas masih banyak sekali dan tidak mungkin semuanya ditulis di sini. Hal ini membuat kita merasa prihatin, seorang ibu yang seharusnya melindungi dan merawat anaknya dengan penuh kasih sayang, tega melakukan pembunuhan terhadap buah hatinya yang mungkin pada mulanya ibu tersebut sangat mengharapkan kelahiran sang buah hatinya. Jika kita cermati hampir semua ibu yang tega membunuh anaknya tersebut mempunyai anak yang masih bayi. Kemungkinan besar ibu-ibu tersebut menderita gangguan mood pasca melahirkan yang sering disebut *postpartum blues* yang tidak sembuh dan dibiarkan berkembang menjadi depresi berat atau mungkin psikosa, hal ini membuat kita memberi garis bawah tebal pada setiap peristiwa ibu

melahirkan. Kondisi fisik serta mental-emosional mereka yang rentan memang perlu perhatian secara simultan (Muhdi & Daiber, 2008).

Penyebab postpartum depression belum diketahui secara pasti. Banyak faktor yang dapat menyebabkan postpartum depression diantaranya yaitu faktor konstitusional, faktor fisik, faktor psikologis dan faktor sosial. Penyebab postpartum depression yang lain yaitu terjadi pada wanita primipara karena berada dalam masa adaptasi, bagi wanita primipara kondisi setelah melahirkan dapat menimbulkan stres, karena perubahan peran (Masruroh, 2013). Penyebab postpartum depression yang lain yaitu terjadi pada wanita primipara karena berada dalam masa adaptasi, bagi wanita primipara kondisi setelah melahirkan dapat menimbulkan stres, karena perubahan peran (Masruroh, 2013).

Wanita primipara atau wanita yang pernah melahirkan satu kali dikatakan lebih rentan mengalami postpartum depression dibanding wanita multipara atau wanita yang pernah melahirkan lebih dari satu kali Bobak (dalam Rahmandani, 2007:49). Hal ini karena ibu multipara telah memiliki pengalaman dalam merawat bayinya, sedangkan ibu primipara baru menghadapi persalinan pertama dan masih minim pengalaman dalam merawat bayi sehingga dibutuhkan bimbingan dan diberikan pengetahuan-pengetahuan baru atas pengalaman pertamanya sebagai ibu yang kadang kala melakukan kesalahan atau bahkan tidak tahu harus melakukan apa, sehingga ibu merasa bingung, sedih, merasa bersalah atau merasa telah menjadi ibu yang tidak becus.

Pada kelahiran pertamanya seorang primipara mengalami perubahan kondisi dimana perubahan peran dan bertambahnya tanggung jawab yang harus dilaksanakan di dalam keluarganya. Dibutuhkan adanya penyesuaian diri dalam menghadapi peran dan aktifitas baru sebagai seorang ibu terutama pada minggu-minggu pertama setelah primipara melahirkan anak. Primipara yang berhasil dalam menyesuaikan diri dengan peran dan aktivitas barunya akan bersemangat mengasuh bayinya, namun sebagian primipara yang kurang berhasil menyesuaikan diri dengan baik akan mengalami perubahan emosi (Dahro, 2012). Ibu yang tidak mampu menyesuaikan perubahan psikologi dapat mengalami stress yang signifikan dan menyebabkan depresi (Tolongan, 2019).

Kondisi ini merupakan hal yang serius, jika ibu tidak menyadari bahwa sedang mengalami depresi pasca melahirkan, maka dapat membahayakan dirinya sendiri dan perkembangan anaknya. Depresi postpartum yang tidak diobati dapat memiliki efek jangka panjang yang merugikan bagi ibu dan anaknya. Bagi ibu, episode ini bisa jadi prekursor depresi kronis atau berulang sedangkan bagi anaknya, depresi ibu yang berkelanjutan menyebabkan permasalahan emosional, perilaku, kognitif dan interpersonal di kemudian hari. Oleh karena itu, sejak awal perlu deteksi *postpartum depression* supaya hal yang lebih buruk tidak terjadi (Ambarwati, 2021).

Pada dasarnya, sindrom *postpartum depression* adalah hal yang umum dirasakan oleh wanita yang baru melangsungkan persalinan karena merupakan bagian dari adaptasi dengan situasi yang baru. Biasanya sindrom *postpartum depression* akan memuncak di hari ketiga dan keempat setelah melahirkan dan maksimal lamanya adalah tiga minggu (Murtiningsih, 2012). Meskipun umum dialami dan merupakan hal yang wajar, *postpartum depression* tetap tidak boleh dianggap sepele dan dibiarkan tanpa ada upaya untuk meringankan gejala-gejalanya. Rahmandani (2007) mengatakan salah satu faktor risiko terjadinya *postpartum depression* adalah *postpartum blues*. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Beck, Reynolds dan Rutowski menyebutkan bahwa wanita yang mengalami *postpartum blues* berisiko mengalami *postpartum depression*, bahkan lebih parah, seperti *postpartum psychosis* jika tidak tertangani dengan baik (Rahmandani, 2007).

Dalam kondisi seperti ini ibu membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar, salah satu yg utama adalah suami. Ibu pasca melahirkan sangat membutuhkan adanya dukungan dari suami sebagai orang yang sangat diharapkan memberikan ketenangan yang memotivasi, membesarkan hati dan orang yang selalu bersamanya serta membantu dalam menghadapi perubahan akibat adanya persalinan, untuk semua ini yang penting berpengaruh bagi ibu adalah kehadiran seorang suami (Murtiningsih, 2012).

Dukungan sosial suami dalam pasca melahirkan menurut Murtiningsih (2012) antara lain dukungan informatif berupa pemberian informasi tentang

perubahan-perubahan yang dialami, perhatian emosional berupa dukungan simpati dan empati, cinta, kepercayaan, dan penghargaan. Bantuan instrumental merupakan bantuan langsung seperti merawat bayi, bantuan penilaian yaitu suatu bentuk penghargaan yang diberikan suami kepada istrinya misalnya memberikan dukungan bahwa perubahan yang dialami istrinya merupakan hal yang wajar dan fisiologis. Dukungan sosial suami tersebut sangat berpengaruh pada kekuatan coping ibu pasca melahirkan karena suami merupakan orang terdekat yang paling berarti sebab kelahiran seorang anak merupakan tanggung jawab suami dan istri.

Sarafino (dalam Smet, 1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok kelompok lain. Dukungan ini bisa berasal dari banyak sumber seperti suami, keluarga maupun teman. Individu yang mendapatkan dukungan sosial ini percaya bahwa mereka mendapatkan rasa cinta dan rasa dihargai yang membantu mereka pada saat dibutuhkan.

Dalam hasil penelitian Rahmandani (2007) juga menjelaskan bahwa jika seorang ibu kurang mendapatkan dukungan sosial dari selama hamil dan setelah melahirkan, maka ibu akan rentan mengalami *postpartum depression*. Sebaliknya, dengan adanya dukungan sosial, ibu mampu melewati permasalahan yang dihadapinya dengan baik. Dukungan akan membuat ibu akan mampu menerima diri sendiri atas keadaan (*postpartum depression*) yang dialami, adanya perasaan aman, dilindungi serta kepercayaan dari orang-orang di dekatnya.

Menurut Sari (2020) dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasehat verbal dan nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. House dalam Sari (2020) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah hubungan interpersonal yang melibatkan dua orang atau lebih untuk memenuhi kebutuhan dasar individu dalam mendapatkan rasa aman, hubungan sosial, persetujuan, dan kasih sayang. Suami adalah salah satu orang yang dapat dijadikan teman curhat, karena biasanya pasangan suami-istri akan saling memiliki kedekatan emosional. Suami dapat memberikan dukungan

emosional dan sosial. Dalam hasil penelitian Rahmandani (2007) juga menjelaskan bahwa jika seorang ibu yang tidak mendapatkan dukungan sosial selama hamil dan setelah melahirkan, maka ibu akan rentan mengalami postpartum blues. Sebaliknya, dengan adanya dukungan sosial, maka ibu mampu melewati permasalahan yang dihadapinya dengan baik.

Penelitian ini juga didasarkan pada penelitian dari Annisa, dkk (2023) Hubungan Dukungan Sosial Dengan Postpartum Blues Pada Ibu Pasca Melahirkan di Sumatera Barat. Dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan postpartum blues pada ibu pasca melahirkan di Sumatera Barat. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan rendahnya postpartum blues yang dirasakan oleh ibu pasca melahirkan, begitu juga sebaliknya. Selain itu, dukungan sosial suami juga memiliki hubungan yang signifikan dengan postpartum blues pada ibu pasca melahirkan. Secara spesifik, dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang berpengaruh paling besar terhadap postpartum blues, khususnya dukungan emosional dari suami/pasangan. Penelitian yang lain dari Dila & Susandi (2017) mengenai Post Partum Blues: Pentingnya Dukungan Sosial Dan Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Primipara Dimana menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan pernikahan terhadap kecenderungan postpartum blues pada ibu primipara. Dengan demikian disarankan untuk subjek agar selalu mengkomunikasikan kondisi diri yang dialami pasca melahirkan kepada keluarga terutama kepada suami sehingga dapat meminimalisir kejadian postpartum blues dengan tingkat yang lebih tinggi. Suami agar memberikan dukungan fisik maupun psikis terhadap ibu yang baru melahirkan sehingga ibu mampu beradaptasi dengan fase-fase perubahan peran yang dialami, sehingga terhindari dari munculnya postpartum blues atau masalah kejiwaan lainnya.

Melihat uraian diatas, pengenalan *postpartum depression* sebagai bentuk gangguan emosional sangatlah penting. Bagi para ibu, kelahiran seorang anak sebetulnya tidak sesederhana seperti yang terlihat. Sebaliknya, kelahiran seorang anak biasanya ibu akan dihadapkan dengan sejumlah peristiwa-peristiwa baru,

terutama dengan perubahan peran dan gaya hidup dalam kehidupan pasangan suami istri, serta perubahan identitas sebagai ibu. Bagi seorang perempuan, pengalaman menjadi seorang ibu merupakan hal yang sering dinantikan. Namun, ternyata perubahan peran tersebut tidak selalu menimbulkan perasaan-perasaan yang menyenangkan, sehingga dibutuhkan dukungan sosial yang cukup dari suami diharapkan ibu dapat menjalankan perannya dengan baik.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Dukungan Sosial (suami) terhadap Kecenderungan *Postpartum Depression* pada Ibu Primipara ”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh dukungan sosial (suami) terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial (suami) terhadap kecenderungan depresi postpartum pada ibu primipara

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, adapun penelitian ini dapat memberi dua manfaat, baik yang bersifat teoritis maupun bersifat praktis.

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih informasi dan ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya psikologi klinis, psikologi parenting dan psikologi sosial yang berkaitan dengan dukungan sosial (suami) dan kecenderungan *postpartum depression*, sehingga dapat meminimalisir kejadian postpartum depression dengan tingkat yang lebih tinggi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada subjek penelitian tentang pengaruh dukungan sosial (suami) terhadap

kecenderungan *postpartum depression* sehingga mampu sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya memperkuat relasi dengan suami agar dapat mengurangi kemungkinan untuk mengalami depresi postpartum

## 2. Bagi Pasangan Subjek

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pengaruh dukungan sosial (suami) terhadap kecenderungan *postpartum depression* sehingga suami dapat meningkatkan dukungan yang diberikan kepada istri, baik dukungan emosional, penguatan, bantuan secara langsung ataupun informasi yang dibutuhkan oleh istri.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa dengan menggunakan variabel dukungan sosial (suami) dan kecenderungan *postpartum depression*.