HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KEJADIAN DEPRESI POSTPARTUM PADA IBU PASCA MELAHIRKAN

Nadya Yasmln Desy Lirani Siregar[1], Lisfarika Napitupulu [2], Juliarni Siregar[3], Yulia Herawaty[4]
[1 2 3 4]Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau,Pekanbaru, Indonesia.
e-mail: lisfarika@psy.uir.ac.id

ABSTRACT

Family social support is one factor associated with mothers' mental health after childbirth. This study aimed to determine the relationship between family social support and postpartum depression among mothers after childbirth. The study employed a quantitative correlational approach. The participants were 183 mothers who were within 7 days after childbirth. Data were collected using a questionnaire comprising the 13-item Dinni-Diffa Postpartum Scale (DDPS) to measure postpartum depression and a 40-item family social support scale developed based on emotional, esteem, instrumental, and informational support. The data were analyzed using Spearman's correlation technique. The analysis showed a correlation coefficient of r = -0.235 with a significance value of p = 0.001 (p < 0.05). These results indicate a significant negative relationship between family social support and postpartum depression among mothers after childbirth. This means that the higher the family social support received by mothers, the lower their level of postpartum depression. Conversely, lower family social support is associated with higher levels of postpartum depression. Therefore, family social support plays an important role in helping mothers adjust to the period after childbirth and reducing the risk of postpartum depressive symptoms. Family involvement remains important during postpartum adjustment and recovery for every mother.

Keywords: *Family social support, postpartum depression.*

ABSTRAK

Dukungan sosial keluarga merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental ibu setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi *postpartum* pada ibu pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 183 ibu yang berada maksimal 7 hari setelah melahirkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas *Dinni-Diffa Postpartum Scale* (DDPS) sebanyak 13 aitem untuk mengukur depresi postpartum dan skala dukungan sosial keluarga sebanyak 40 aitem yang disusun berdasarkan aspek dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar r = -0,235 dengan nilai signifikansi p = 0,001 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi postpartum pada ibu pasca melahirkan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima ibu, semakin rendah tingkat depresi postpartum. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga, semakin tinggi tingkat depresi postpartum. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga berperan penting dalam membantu ibu menghadapi masa setelah melahirkan dan menurunkan risiko munculnya gejala depresi *postpartum*. Temuan ini menegaskan pentingnya keterlibatan keluarga dalam memberikan perhatian, bantuan, dan informasi selama proses pemulihan ibu pasca persalinan secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Dukungan sosial keluarga, depresi *postpartum*.

PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan pengalaman yang membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang perempuan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Setelah melahirkan, seorang ibu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru dalam merawat bayinya. Proses penyesuaian tersebut tidak selalu berjalan mudah karena ibu juga harus menghadapi perubahan kondisi tubuh, kelelahan, serta tuntutan dalam menjalankan peran sebagai seorang ibu. Menurut Dale dan Dale (2019), perubahan psikologis setelah melahirkan dapat memunculkan berbagai kondisi emosional, mulai dari *baby blues* hingga depresi *postpartum*. Pada kondisi yang lebih berat, ibu dapat mengalami kesedihan berkepanjangan, kebingungan, perasaan tidak berdaya, dan kesulitan menerima peran barunya.

Depresi *postpartum* merupakan gangguan suasana hati yang dapat terjadi setelah persalinan dan ditandai dengan perasaan sedih, kebingungan, serta disforia. Kondisi ini berbeda dengan *baby blues* karena gejalanya cenderung lebih berat dan dapat berlangsung lebih lama. Idaiani dan Basuki (2012) melaporkan bahwa sekitar 22,4% ibu di Indonesia mengalami depresi setelah melahirkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa depresi postpartum merupakan permasalahan kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian, mengingat dampaknya tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga dapat memengaruhi proses pengasuhan dan perkembangan anak.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian depresi postpartum adalah dukungan sosial keluarga. Leahy-Warren et al. (2012) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial keluarga dan suami dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kerentanan ibu terhadap depresi *postpartum*. Setelah melahirkan, ibu membutuhkan perhatian, kepedulian, bantuan, serta penerimaan dari orang-orang terdekat untuk menghadapi perubahan dan tuntutan selama masa pemulihan. Minimnya dukungan tersebut dapat membuat ibu merasa kesepian, kelelahan, mudah menangis, kehilangan semangat, bahkan merasa tidak mampu menjalankan perannya sebagai seorang ibu.

Pentingnya dukungan keluarga juga diperkuat oleh penelitian Wahyuni et al. (2014) mengenai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi depresi postpartum. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu yang memperoleh dukungan keluarga dengan baik dan tidak mengalami depresi sebesar 89,5%, sedangkan ibu yang tidak memperoleh dukungan keluarga dan mengalami depresi sebesar 54,5%. Selain itu, Fairus dan Widiyanti (2017) menemukan bahwa 27 responden (45,76%) dari 59 ibu nifas yang mengalami depresi menyatakan tidak memperoleh dukungan dari suaminya. Ibu yang tidak mendapatkan dukungan pasangan juga memiliki risiko 6,013 kali lebih besar mengalami depresi pasca melahirkan dibandingkan ibu yang mendapatkan dukungan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keberadaan dan keterlibatan keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kondisi psikologis ibu setelah persalinan.

Dukungan sosial keluarga dapat diwujudkan melalui dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Dukungan emosional berupa perhatian, empati, dan kepedulian dapat membuat ibu merasa dicintai dan diperhatikan. Dukungan penghargaan diberikan melalui penerimaan, pujian, serta pengakuan terhadap usaha ibu dalam merawat bayi. Sementara itu, dukungan instrumental dapat berupa bantuan dalam mengurus bayi dan pekerjaan sehari-hari, sedangkan dukungan informatif berupa nasihat dan informasi yang membantu ibu menghadapi kesulitan selama masa setelah melahirkan.

Johansson et al. (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial bagi ibu baru dapat meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat peran sebagai ibu, serta memberikan dampak positif terhadap

kesehatan ibu dan bayi. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga menjadi salah satu sumber bantuan yang diperlukan ibu dalam menjalani masa penyesuaian setelah persalinan. Meskipun penelitian mengenai dukungan sosial dan depresi *postpartum* telah dilakukan sebelumnya, berdasarkan latar belakang penelitian ini, belum ditemukan publikasi penelitian sejenis di Provinsi Riau yang secara khusus menggambarkan hubungan kedua variabel tersebut pada ibu pasca melahirkan.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitan dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi postpartum pada ibu pasca melahirkan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi postpartum pada ibu pasca melahirkan. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi postpartum, yaitu semakin tinggi dukungan sosial keluarga, semakin rendah tingkat depresi *postpartum* pada ibu pasca melahirkan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi postpartum pada ibu pasca melahirkan. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu dukungan sosial keluarga sebagai variabel bebas (X) dan kejadian depresi *postpartum* sebagai variabel terikat (Y).

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang berada dalam masa setelah melahirkan atau postpartum kurang dari satu bulan. Sampel penelitian berjumlah 183 ibu pasca melahirkan yang menjadi responden dalam penelitian. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan terhadap ibu yang telah melahirkan selama tujuh hari, dengan melibatkan responden yang diperoleh melalui beberapa praktik bidan dan dua rumah sakit.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas dua instrumen. Pertama, variabel kejadian depresi postpartum diukur menggunakan *Dinni-Diffa Postpartum Scale* (DDPS) yang dikembangkan oleh Dinni dan Diffa dari Universitas Ahmad Dahlan. Skala ini terdiri atas 13 aitem dengan lima pilihan respons, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu, yang diberi skor 0–4.

Kedua, dukungan sosial keluarga diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan empat aspek dukungan sosial menurut House (1981), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Skala ini terdiri atas 40 aitem dengan empat pilihan respons, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pengumpulan data dilaksanakan secara langsung dengan menyebarkan kuesioner kepada ibu pasca melahirkan melalui bantuan bidan dan perawat di tempat penelitian.

Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas instrumen dilakukan melalui validitas isi (*content validity*) dengan mempertimbangkan kesesuaian aitem terhadap aspek dan indikator variabel yang diukur. Sementara itu, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) untuk mengetahui konsistensi instrumen penelitian.

Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS. Tahapan analisis meliputi

analisis deskriptif untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, serta uji linearitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rank* untuk mengetahui arah dan signifikansi hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi *postpartum* pada ibu pasca melahirkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 183 ibu pasca melahirkan yang telah menjalani persalinan selama tujuh hari. Pengumpulan data dilaksanakan selama kurang lebih tiga bulan, terhitung sejak Januari 2023, melalui penyebaran kuesioner *Dinni-Diffa Postpartum Scale* (DDPS) dan Skala Dukungan Sosial Keluarga di beberapa praktik bidan dan dua rumah sakit. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis untuk mengetahui gambaran dukungan sosial keluarga, tingkat depresi postpartum, serta hubungan antara kedua variabel tersebut.

Karakteristik Demografis Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dikelompokkan berdasarkan usia, urutan kelahiran anak, pekerjaan, dan pendidikan terakhir. Gambaran karakteristik tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik Demografis Responden

Karakteristik	Kategori	F	Persen (%)
Usia Ibu	20–25 tahun	67	36,6%
	26–30 tahun	82	44,8%
	>30 tahun	34	18,6%
Urutan kelahiran	Anak pertama	105	57,4%
	Anak kedua	65	35,5%
	Lebih dari dua	13	7,1%
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	77	42,1%
	Karyawan swasta	53	29,0%
	Wiraswasta	31	16,9%
	PNS	3	1,6%
	Lainnya	19	10,4%
Pendidikan terakhir	SMA	119	65,0%
	D3	13	7,1%
	S1	51	27,9%
Jumlah		**183**	**100%**

Berdasarkan Tabel 1, responden paling banyak berada pada kelompok usia 26–30 tahun, yaitu 82 orang (44,8%), sedangkan kelompok usia di atas 30 tahun berjumlah 34 orang (18,6%). Berdasarkan urutan kelahiran, sebagian besar responden merupakan ibu yang melahirkan anak pertama, yaitu 105 orang (57,4%). Sementara itu, berdasarkan pekerjaan, kelompok terbesar merupakan ibu rumah tangga sebanyak 77 orang (42,1%), dan berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 119 orang (65,0%).

Komposisi tersebut memberikan gambaran mengenai karakteristik ibu yang menjadi responden penelitian. Proporsi ibu yang

melahirkan anak pertama cukup besar sehingga pengalaman menjalani peran sebagai ibu dapat menjadi konteks penting dalam memahami masa penyesuaian setelah persalinan. Pada periode ini, ibu menghadapi perubahan rutinitas, tanggung jawab pengasuhan bayi, serta kebutuhan untuk menyesuaikan kondisi fisik dan psikologis. Meskipun demikian, karakteristik demografis dalam penelitian ini hanya digunakan untuk menggambarkan responden. Data tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa usia, urutan kelahiran, pekerjaan, atau pendidikan tertentu menyebabkan munculnya depresi *postpartum* karena penelitian ini tidak menguji hubungan masing-masing karakteristik tersebut dengan depresi postpartum.

Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran skor dukungan sosial keluarga dan depresi *postpartum* berdasarkan skor hipotetik dan skor empiris. Skor hipotetik menunjukkan rentang skor berdasarkan kemungkinan skor instrumen, sedangkan skor empiris menggambarkan skor yang diperoleh dari jawaban responden. Hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik Variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Mean	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD
Depresi P*ostpartum*	26	0	52	8,6	11,3	2	28	5,2
Dukungan Sosial Keluarga	100	40	160	20	135,5	85	150	8

Berdasarkan Tabel 2, variabel depresi postpartum memiliki rata-rata skor empiris sebesar 11,3 dengan standar deviasi 5,2, skor minimum 2, dan skor maksimum 28. Rata-rata skor empiris tersebut lebih rendah dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 26.

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor depresi *postpartum* responden berada di bawah titik tengah skor hipotetik instrumen. Sementara itu, variabel dukungan sosial keluarga memiliki rata-rata skor empiris sebesar 135,5 dengan standar deviasi 8,0, skor minimum 85, dan skor maksimum 150. Rata-rata empiris tersebut lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik sebesar 100. Dengan demikian, secara deskriptif responden cenderung memiliki skor dukungan sosial keluarga yang tinggi.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih terperinci mengenai sebaran responden, skor masing-masing variabel selanjutnya dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 3
Kategorisasi Depresi Postpartum dan Dukungan Sosial Keluarga

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Depresi *Postpartum*	Sangat Rendah	$0 < X \leq 13$	134	73,2%
	Rendah	$13 \leq X < 21,66$	43	23,5%
	Sedang	$21,66 \leq X < 30,33$	6	3,3%
	Tinggi	$30,33 \leq X < 39$	0	0%

	Sangat Tinggi	39 ≤ X ≤ 52	0	0%
	Jumlah		**183**	**100%**
Dukungan Sosial Keluarga	Sangat Rendah	40 < X < 70	0	0%
	Rendah	70 ≤ X < 90	1	0,5%
	Sedang	90 ≤ X < 110	1	0,5%
	Tinggi	110 ≤ X < 130	27	14,8%
	Sangat Tinggi	130 ≤ X ≤ 160	154	84,2%
	Jumlah		**183**	**100%**

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden berada pada kategori depresi postpartum sangat rendah, yaitu 134 orang (73,2%). Selanjutnya, 43 responden (23,5%) berada pada kategori rendah dan 6 responden (3,3%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa skor depresi *postpartum* pada mayoritas responden relatif rendah berdasarkan pengelompokan skor instrumen yang digunakan. Namun, hasil kategorisasi tersebut perlu dipahami sebagai gambaran skor berdasarkan DDPS, bukan sebagai penetapan diagnosis klinis depresi *postpartum*.

Sedangkan, sebagian besar responden memiliki dukungan sosial keluarga pada kategori sangat tinggi, yaitu 154 orang (84,2%). Sebanyak 27 responden (14,8%) berada pada kategori tinggi, sedangkan masing-masing 1 responden (0,5%) berada pada kategori sedang dan rendah. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu dalam penelitian memperoleh dukungan sosial keluarga yang relatif tinggi selama masa awal setelah melahirkan.

Jika kedua hasil kategorisasi tersebut diperhatikan secara bersamaan, terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial keluarga pada kategori sangat tinggi dan depresi *postpartum* pada kategori sangat rendah. Gambaran ini sejalan dengan arah hubungan negatif yang ditemukan dalam analisis korelasi. Meskipun demikian, distribusi kategori secara deskriptif belum cukup untuk membuktikan hubungan antara kedua variabel. Pengujian hubungan tetap perlu didasarkan pada hasil analisis statistik korelasional.

Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk mengetahui karakteristik distribusi data. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov–Smirnov* menunjukkan hasil sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov–Smirnov Z	P	Keterangan
Depresi *Postpartum*	0,121	0,000 (p<0,05)	Tidak Normal
Dukungan Sosial Keluarga	0,146	0,000 (p<0,05)	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 5, variabel depresi *postpartum* memperoleh nilai *Kolmogorov–Smirnov* sebesar 0,121 dengan signifikansi 0,000, sedangkan variabel dukungan sosial keluarga memperoleh nilai sebesar 0,146 dengan signifikansi 0,000. Kedua nilai signifikansi berada di bawah 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hubungan kedua variabel menggunakan teknik korelasi nonparametrik *Spearman*.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dan depresi *postpartum* pada ibu pasca melahirkan. Hasil pengujian korelasi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi Dukungan Sosial Keluarga dengan Depresi Postpartum

Variabel yang Dikorelasikan	Koefisien Korelasi	Sig.	Keterangan
Dukungan sosial keluarga dengan depresi *postpartum*	-0,235	0,001	Hubungan negatif dan signifikan

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh koefisien korelasi Spearman sebesar -0,235 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan depresi *postpartum* pada ibu pasca melahirkan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kedua variabel dapat diterima. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima ibu, semakin rendah skor depresi *postpartum* yang diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga, semakin tinggi skor depresi *postpartum*. Meskipun demikian, koefisien korelasi sebesar -0,235 menunjukkan keeratan hubungan yang relatif lemah. Artinya, dukungan sosial keluarga memiliki keterkaitan dengan depresi *postpartum*, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan kondisi tersebut.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi postpartum pada ibu pasca melahirkan. Berdasarkan hasil analisis terhadap 183 responden, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan depresi *postpartum*, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar -0,235 dan nilai signifikansi 0,001. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi berkaitan dengan skor depresi postpartum yang lebih rendah. Sebaliknya, ibu yang memperoleh dukungan sosial keluarga lebih rendah cenderung memiliki skor depresi postpartum yang lebih tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian mendukung hipotesis yang telah diajukan.

Hasil tersebut dapat dipahami melalui kondisi yang dialami ibu setelah melahirkan. Masa postpartum merupakan periode penyesuaian yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Ibu tidak hanya menjalani proses pemulihan setelah persalinan, tetapi juga mulai menyesuaikan diri dengan tanggung jawab merawat bayi dan perubahan aktivitas sehari-hari. Dalam situasi tersebut, kebutuhan ibu tidak terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga mencakup perhatian, penerimaan, rasa aman, dan bantuan dari orang-orang terdekat. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, ibu dapat merasa kurang diperhatikan, kesepian, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan setelah persalinan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Wurisastuti dan Mubasyiroh (2020), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan kondisi depresi pada ibu pasca melahirkan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketidakhadiran pasangan berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi *postpartum*. Ibu yang tidak tinggal bersama pasangan memiliki risiko depresi 2,81 kali lebih besar dibandingkan ibu yang tinggal bersama pasangan setelah mempertimbangkan

keberadaan anggota keluarga lain dan usia ibu. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa keberadaan pasangan dan dukungan lingkungan keluarga merupakan bagian penting dalam kondisi psikologis ibu selama masa postpartum. Dukungan keluarga dapat memberikan rasa aman serta membantu ibu menghadapi tuntutan baru setelah kelahiran bayi.

Hubungan tersebut juga dapat dijelaskan melalui hasil penelitian Nurfatimah dan Entoh (2018), yang menyebutkan bahwa ibu *postpartum*, khususnya ibu yang melahirkan anak pertama, dapat membutuhkan bantuan dari suami, keluarga, teman, tetangga, maupun tenaga kesehatan ketika menghadapi perubahan kondisi fisik dan psikologis. Dukungan dari orang-orang terdekat memungkinkan ibu memperoleh bantuan ketika mengalami kesulitan dalam merawat bayi maupun menyesuaikan diri dengan peran barunya. Sejalan dengan itu, Easterbrooks et al. (2016) menjelaskan bahwa kondisi psikologis ibu dapat meningkat ketika memperoleh dukungan sosial yang baik. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga tidak hanya berkaitan dengan tersedianya bantuan secara langsung, tetapi juga dengan pengalaman ibu merasa didampingi dan tidak menghadapi masa postpartum seorang diri.

Apabila ditinjau berdasarkan karakteristik responden, sebanyak 105 orang (57,4%) merupakan ibu yang melahirkan anak pertama. Kelompok ini memiliki proporsi terbesar dalam penelitian. Pengalaman pertama menjalani persalinan dan merawat bayi dapat menuntut proses penyesuaian terhadap tanggung jawab yang sebelumnya belum pernah dialami. Ibu perlu mempelajari cara merawat bayi, memahami kebutuhan bayi, sekaligus memulihkan kondisi dirinya setelah persalinan. Dalam situasi tersebut, keterlibatan keluarga dapat membantu ibu menjalani proses penyesuaian. Namun, penelitian ini tidak menguji perbedaan tingkat depresi berdasarkan urutan kelahiran anak sehingga karakteristik tersebut tidak dapat dinyatakan sebagai penyebab atau faktor yang terbukti memengaruhi depresi postpartum pada responden.

Dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini diukur melalui empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Keempat aspek tersebut menggambarkan bentuk bantuan yang dapat diterima ibu dari keluarga selama menjalani masa setelah melahirkan. Dukungan emosional dapat diwujudkan melalui perhatian, empati, kepedulian, serta kesediaan keluarga mendengarkan keluhan ibu. Bentuk dukungan ini dapat membantu ibu merasa diterima dan dipahami ketika mengalami perubahan suasana hati atau menghadapi kesulitan selama masa pemulihan. Reid dan Taylor (2015) menjelaskan bahwa dukungan keluarga dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi ibu nifas sehingga menjadi salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi masa setelah persalinan.

Selain dukungan emosional, dukungan penghargaan juga memiliki arti penting bagi ibu yang sedang menjalani peran baru. Dukungan ini dapat diberikan melalui pengakuan, pujian, dan penghargaan terhadap usaha ibu dalam merawat bayi maupun menjalankan tanggung jawab rumah tangga. Perhatian semacam ini dapat membantu ibu merasa bahwa usaha dan perannya dihargai oleh keluarga. Yuliawan et al. (2014) menjelaskan bahwa dukungan penghargaan dapat membantu ibu merasa berarti dan berharga dalam menjalankan peran sebagai seorang ibu. Dengan adanya penerimaan dan penghargaan dari keluarga, ibu memperoleh pengalaman positif bahwa dirinya tidak hanya dituntut untuk menjalankan tanggung jawab baru, tetapi juga mendapatkan pengakuan atas usaha yang dilakukan.

Dukungan instrumental merupakan bentuk bantuan nyata yang diberikan keluarga, misalnya membantu merawat bayi, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, serta memenuhi kebutuhan ibu selama masa pemulihan. Setelah persalinan, keterbatasan kondisi fisik dapat membuat ibu membutuhkan bantuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Keterlibatan keluarga dalam pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan bayi dapat membantu mengurangi beban aktivitas yang harus ditanggung ibu. Yuliawan et al. (2014) juga menjelaskan bahwa dukungan instrumental dapat diwujudkan melalui bantuan dalam merawat bayi, menyelesaikan pekerjaan rumah, dan memenuhi kebutuhan ibu. Bantuan tersebut memungkinkan ibu memperoleh waktu untuk beristirahat dan memulihkan kondisi setelah persalinan.

Sementara itu, dukungan informatif berkaitan dengan pemberian informasi, saran, dan masukan yang dibutuhkan ibu dalam menghadapi permasalahan setelah melahirkan. Ibu, terutama yang baru pertama kali melahirkan, dapat membutuhkan informasi mengenai perawatan bayi, pemulihan kondisi diri, serta penyesuaian terhadap perubahan setelah persalinan. Informasi yang tepat dari keluarga maupun lingkungan terdekat dapat membantu ibu memahami situasi yang dihadapi dan menentukan tindakan yang diperlukan. Leahy-Warren et al. (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat melindungi ibu baru dari depresi postpartum selama fase penyesuaian, termasuk melalui bantuan dan informasi yang dibutuhkan dalam menjalani peran sebagai ibu.

Keempat bentuk dukungan tersebut saling melengkapi. Dukungan emosional membantu ibu merasa diperhatikan, dukungan penghargaan membuat ibu merasa dihargai, dukungan instrumental menyediakan bantuan nyata, sedangkan dukungan informatif membantu ibu memperoleh pengetahuan dalam menghadapi perubahan setelah persalinan. Apabila keluarga memberikan dukungan secara memadai, ibu memiliki sumber bantuan yang dapat digunakan untuk menghadapi tuntutan fisik dan psikologis pada masa postpartum. Hal ini sejalan dengan Wahyuni et al. (2014), yang menjelaskan bahwa pendampingan dan dukungan sosial dapat membantu ibu mengelola tekanan serta ketegangan setelah persalinan.

Hasil kategorisasi dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa 154 responden (84,2%) memiliki dukungan sosial keluarga pada kategori sangat tinggi. Pada variabel depresi postpartum, sebanyak 134 responden (73,2%) berada pada kategori sangat rendah dan 43 responden (23,5%) berada pada kategori rendah. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden melaporkan dukungan sosial keluarga yang tinggi dan memperoleh skor depresi postpartum yang relatif rendah. Pola ini searah dengan hasil korelasi yang menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel. Akan tetapi, perlu ditegaskan bahwa kategorisasi dan korelasi tersebut tidak membuktikan bahwa dukungan keluarga secara langsung menyebabkan rendahnya depresi postpartum. Penelitian ini hanya menguji hubungan antara kedua variabel, bukan pengaruh sebab-akibat.

Koefisien korelasi sebesar -0,235 juga menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel relatif lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun dukungan sosial keluarga berkaitan dengan depresi postpartum, terdapat kemungkinan faktor lain yang turut berhubungan dengan kondisi psikologis ibu setelah melahirkan. Kondisi fisik setelah persalinan, pengalaman melahirkan, kesiapan menjalani peran sebagai ibu, kondisi hubungan dengan pasangan, serta keadaan lingkungan dapat menjadi konteks lain yang perlu diperhatikan. Dalam penelitian ini, faktor-faktor tersebut tidak dianalisis sebagai variabel tersendiri sehingga tidak dapat ditentukan

kontribusinya terhadap skor depresi postpartum.

Temuan penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan uraian Hymas dan Girard (2019), yang menyatakan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat menjadi kondisi yang menyulitkan ibu postpartum, terutama ibu primipara, dalam menjalani masa penyesuaian. Wahyuni et al. (2014) juga menekankan pentingnya pendampingan sosial bagi ibu setelah persalinan. Dukungan berupa bantuan, perhatian, dan pengetahuan dapat menjadi sumber daya bagi ibu untuk menghadapi tekanan selama masa pemulihan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu aspek lingkungan sosial yang perlu diperhatikan dalam menjaga kondisi psikologis ibu pasca melahirkan.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya keterlibatan keluarga dalam mendampingi ibu selama masa postpartum. Keluarga tidak cukup hanya hadir secara fisik, tetapi juga perlu menunjukkan perhatian terhadap kondisi emosional ibu, menghargai usaha ibu dalam merawat bayi, membantu pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan, serta memberikan informasi yang dibutuhkan. Dukungan tersebut perlu diberikan secara berkelanjutan karena proses penyesuaian setelah persalinan tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan bayi, tetapi juga dengan pemulihan dan kesejahteraan ibu. Selain itu, keluarga perlu memperhatikan perubahan kondisi psikologis ibu dan mendorong ibu untuk memperoleh bantuan tenaga kesehatan apabila menunjukkan gejala yang mengkhawatirkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan depresi *postpartum* pada ibu pasca melahirkan. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima, semakin rendah skor depresi *postpartum* yang cenderung diperoleh responden. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif dari keluarga selama masa *postpartum*. Meskipun keeratan hubungannya relatif lemah dan tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat, dukungan sosial keluarga tetap menjadi aspek yang relevan untuk diperhatikan dalam upaya mendukung kesehatan psikologis ibu setelah melahirkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi postpartum pada ibu pasca melahirkan, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar -0,235 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima ibu, semakin rendah skor depresi *postpartum* yang cenderung diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga, semakin tinggi skor depresi *postpartum*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga, yang meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif, merupakan aspek yang berkaitan dengan kondisi psikologis ibu selama masa setelah melahirkan. Meskipun hubungan yang ditemukan relatif lemah, keterlibatan keluarga tetap penting dalam memberikan perhatian, bantuan, penghargaan, dan informasi yang dibutuhkan ibu selama menjalani masa *postpartum*.

DAFTAR PUSTAKA

Dale, D. S., & Dale, E. A. (2019). *Psikologi kebidanan: Memahami psikis wanita sepanjang daur hidup dalam pelayanan kebidanan*. Pustaka Baru Press.

Easterbrooks, M. A., Kotake, C., Raskin, M., & Bumgarner, E. (2016). Patterns of

depression among adolescent mothers: Resilience related to father support and home visiting program. *American Journal of Orthopsychiatry, 86*(1), 61–68. https://doi.org/10.1037/ort0000093

Fairus, M., & Widiyanti, S. (2017). Hubungan dukungan suami dengan kejadian depresi post partum pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 7*(1). https://doi.org/10.26630/jkm.v7i1.260

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company.

Hymas, R., & Girard, L.-C. (2019). Predicting postpartum depression among adolescent mothers: A systematic review of risk. *Journal of Affective Disorders, 246*, 873–885. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.041

Idaiani, S., & Basuki, B. (2012). Postpartum depression in Indonesian women: A national study. *Health Science Journal of Indonesia, 3*(1), 3–8. https://doi.org/10.22435/hsji.v3i1Jun.396.3-8

Johansson, M., Benderix, Y., & Svensson, I. (2020). Mothers' and fathers' lived experiences of postpartum depression and parental stress after childbirth: A qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 15*(1), Article 1722564. https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1722564

Leahy-Warren, P., McCarthy, G., & Corcoran, P. (2011). Postnatal depression in first-time mothers: Prevalence and relationships between functional and structural social support at 6 and 12 weeks postpartum. *Archives of Psychiatric Nursing, 25*(3), 174–184. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2010.08.005

Leahy-Warren, P., McCarthy, G., & Corcoran, P. (2012). First-time mothers: Social support, maternal parental self-efficacy and postnatal depression. Journal of Clinical Nursing, 21, 388–397. https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03701.x

Nurfatimah, N., & Entoh, C. (2018). Hubungan faktor demografi dan dukungan sosial dengan depresi pascasalin. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 11*(2), 89–99. https://doi.org/10.33533/jpm.v11i2.229

Reid, K. M., & Taylor, M. G. (2015). Social support, stress, and maternal postpartum depression: A comparison of supportive relationships. *Social Science Research, 54*, 246–262. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2015.08.009

Wahyuni, S., Murwati, M., & Supiati, S. (2014). *Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi depresi postpartum*. *3*(2). http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/92

Wurisastuti, T., & Mubasyiroh, R. (2020). Peran dukungan sosial pada ibu dengan gejala depresi dalam periode pasca persalinan. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 23*(3), 161–168. https://doi.org/10.22435/hsr.v23i3.3610

Yuliawan, D., Rahayuningsih, F. B., & Ambarwati. (2014). *Pengaruh dukungan suami terhadap kesejahteraan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Miri Kabupaten Sragen*.