

# PREDIKTOR DUKUNGAN SUAMI TERHADAP *POST PARTUME STRESS* PADA IBU DI JABODETABEK

Endang Sriwahyuningsih<sup>1</sup>, Elis Yulia Ningsih<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina

Email: endang.sriwahyuningsih@students.paramadina.ac.id, elis.ningsih@paramadina.ac.id

\*Penulis Korespondensi: endang.sriwahyuningsih@students.paramadina.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prediktor dukungan suami terhadap *postpartum stress* pada ibu di Jabodetabek. Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan berusia 18 sampai 45 tahun yang memiliki anak dengan rentang usia 1 bulan sampai 12 bulan dengan jumlah 102 orang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Data dianalisis dengan menggunakan metode regresi sederhana. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat bahwa dukungan suami merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap *post partum stress* pada ibu di Jabodetabek dengan nilai koefisien regresi  $b_1 = -0.278$  dan nilai  $p$  0,000, dapat diartikan bahwa apabila dukungan suami semakin tinggi, maka akan semakin rendah *postpartum stress* yang dialami oleh ibu.

**Kata Kunci:** Ibu; *Postpartum Stress*; Dukungan Suami; Jabodetabek.

## Abstract

This study aims to determine the predictors of husband's support for postnatal stress in mothers in Jabodetabek. Participants in this study were women aged 18 to 45 years who had children ranging in age from 1 month to 12 months with a total of 102 people. The research method used in this research is quantitative with a cross sectional design. Data were analyzed using a simple regression method. Based on the research results, it is found that husband's support is a significant negative predictor of postnatal stress in mothers in Jabodetabek with a regression coefficient value of  $b_1 = -0.278$  and a  $p$  value of 0.000, which means that the higher the husband's support, the lower the postnatal stress will be. experienced by the mother.

**Keywords:** *Mother, Postpartum Stress, Husband's Support, Jabodetabek.*

## PENDAHULUAN

Melansir dari berita CNBC Indonesia, seorang ibu di Jakarta Selatan telah menenggelamkan bayinya ke ember pada 18 Oktober 2023. Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) mengungkapkan bahwa ibu tersebut mengalami *postpartum stress* dan gejala depresi. Kasus lain dilansir dari berita KompasTV yang menyebutkan bahwa seorang ibu di Jawa Timur membuang bayinya ke dalam sumur hingga meninggal. Ahli penyakit jiwa rumah sakit dr Soebandi Jember, dr. Justina Evy menyebut bahwa sang ibu menderita *postpartum stress* yang membuat suasana hati berubah setelah kelahiran.

Melahirkan dan memiliki anak merupakan masa transisi yang penting dalam fase kehidupan seorang wanita. Tentunya ketika berada pada fase tersebut seorang wanita akan rawan untuk mengalami stres karena adanya beberapa perubahan dalam kehidupannya. Menurut Tolongan (2019), ibu yang telah melahirkan merupakan fase transisi, yang dapat menyebabkan beberapa ibu mengalami krisis kehidupan, dimana setelah melahirkan ibu akan mengalami beberapa perubahan fisik dan psikologi dan tidak semua mampu untuk melewati perubahan fase tersebut. Perubahan psikologis yang terjadi antara lain meningkatnya rasa cemas, perasaan

sedih, ingin mencelakakan diri sendiri dan bayi, tidak mampu merawat bayi, tidak bisa menyusui, dan juga stres (Fadlan, 2018). Masalah psikologis seperti stres pasca melahirkan cenderung dialami oleh sebagian besar ibu yang baru pertama kali melahirkan (Ningrum, 2017), yang disebut juga dengan *postpartum stress*. *Postpartum stress* didefinisikan sebagai respon psikologis negatif yang terjadi pada ibu terhadap tuntutan yang terkait dengan kewajiban sebagai orangtua seperti membesarkan anak (Wang, Gu, Zhang, & Xu, 2023). Semakin banyak bukti yang melaporkan bahwa *postpartum stress* adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi pada wanita pasca persalinan. *Postpartum stress* lebih umum terjadi dibandingkan depresi pasca melahirkan (Rouhi et al., 2019). Menurut Annisa dan Natalia (2023), dua pertiga atau sekitar 50 sampai 75 persen wanita mengalami *postpartum stress*. Ibu yang mengalami *postpartum stress* ditandai dengan adanya perasaan sedih, mudah marah dan ingin marah saja, gelisah, hilangnya minat dan semangat yang nyata dalam aktivitas sehari-hari yang sebelumnya disukai, enggan dan malas mengurus anaknya, sulit tidur atau terlalu banyak tidur, nafsu makan menurun atau sebaliknya meningkat sehingga mengalami penurunan atau kenaikan berat badan, merasa lelah atau kehilangan energi, kemampuan berpikir dan konsentrasinya menurun, merasa bersalah,

merasa tidak berguna hingga putus asa dan mempunyai ide-ide kematian yang berulang (Lubis, 2016). Lamanya masa *postpartum* kurang lebih 6 minggu setelah melahirkan (Departemen Kesehatan RI, 2014).

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *postpartum stress* yaitu secara internal faktor usia ibu ketika menikah dan hamil kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, pertama kali melahirkan, kesiapan menerima anggota keluarga baru termasuk pengetahuan atau keterampilan merawat bayi dan pendidikan. Sedangkan secara eksternal merupakan yaitu status sosial ekonomi yang rendah atau tidak bekerja, menjadi orang tua tunggal atau bercerai, tingkat pendidikan yang rendah, tekanan pada saat tidak dapat menyusui bayi, dan kurangnya dukungan sosial dan emosional dari lingkungan eksternal ibu terutama dari pasangan (Norhayati, 2015). Suami merupakan dukungan sosial pertama atau utama bagi istri, karena dialah orang pertama yang mengenali perubahan fisik dan psikis pada istri (Oktaputrining et al., 2017). Dukungan suami merupakan suatu bentuk interaksi yang didalamnya terdapat hubungan memberi dan menerima bantuan secara nyata dari suami kepada istrinya (Oktalina, Muniroh, & Adiningsih, 2015). Menurut Fairus & Widiyanti (2014), dukungan suami secara psikologis menjadikan istri merasa nyaman, berharga, dibutuhkan, sehingga istri merasa kuat dan bersemangat, bahagia dan percaya diri selama hamil hingga setelah persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Alifia dan Siska (2017) di beberapa klinik di Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa sebanyak 42,2% ibu yang mengalami *postpartum stress* karena kurang mendapatkan dukungan suami. Maka dari itu, dapat dikatakan jika dukungan suami dapat menjadi prediktor negatif yang signifikan namun juga sebagai strategi preventif munculnya *postpartum stress*. Dimana ibu yang mendapat dukungan emosional dan penghargaan dari suami relatif terbebas dari kondisi *postpartum stress*, sedangkan ibu yang sedikit mendapat dukungan dari suami mengalami kondisi *postpartum stress* (Nasr, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut serta penelitian sebelumnya yang telah dilakukan namun belum ada yang meneliti mengenai prediktor dukungan suami terhadap *postpartum stress* di wilayah Jabodetabek, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai prediktor dukungan suami terhadap *postpartum stress* pada ibu di Jabodetabek. Ditambah adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ningsih, dkk (2022) mengenai gambaran *postpartum stress* pada Wanita di Jabodetabek membuat peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian mencari apakah dukungan suami merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap *postpartum stress* pada ibu di Jabodetabek.

Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan informasi serta wawasan khususnya dalam bidang

psikologi mengenai prediktor dukungan suami terhadap *postpartum stress* pada ibu dan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya. Sedangkan manfaat penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada para suami untuk mengenal lebih peka mengenai kondisi stres yang dialami ibu, dan bisa memberikan dukungan untuk kondisi *postpartum* pada ibu.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Data dianalisis dengan menggunakan metode regresi sederhana untuk menguji kekuatan prediksi dukungan suami terhadap *postpartum stress* pada ibu, dan juga menggunakan pengukuran variabel dengan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi dan teruji untuk mengukur tingkat dukungan suami dan tingkat *postpartum stress* pada ibu.

### **Responden Penelitian**

Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang digunakan untuk *pilot study*, dengan tujuan untuk mengukur validitas dan reliabilitas setiap item dari alat ukur yang digunakan. Dan dilanjutkan menggunakan responden sebanyak 102 orang untuk *field study* yaitu mengumpulkan hasil data responden yang telah mengisi item alat ukur yang tervalidasi dan *reliable*.

Responden pada penelitian ini memiliki kriteria yang dirancang oleh Rados, dkk (2021) yaitu perempuan dengan rentang usia 18-45 tahun, memiliki anak dengan rentang usia 1-12 bulan, dan berdomisili di Jabodetabek.

### **Instrument Penelitian**

Alat ukur atau instrument yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 2 macam alat ukur yang mengukur *postpartum stress* dan dukungan suami. Alat ukur untuk *postpartum stress* yaitu *Maternal Postpartum Stress Scale* (MPSS) adalah skala yang dirancang Rados, S. N., Matijas, M., & Brekalo, M. (2021) untuk mengevaluasi intensitas stres yang disebabkan oleh berbagai stresor selama tahun pertama pasca persalinan. MPSS memiliki nilai validitas item di atas 0.3 dan nilai reliabilitas yang diukur dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0.88. Peneliti menggunakan alat ukur yang sebelumnya sudah diadaptasi oleh penelitian Ningsih, dkk (2021). MPSS memiliki dimensi item yaitu *personal needs and fatigue* dengan contoh item penyesuaian pada pola tidur, *infant nurturing* dengan contoh item ASI tidak berkualitas atau sedikit selama menyusui, dan *body changes and sexuality* dengan contoh item sulit untuk kembali ke berat badan sebelum hamil. MPSS awal berjumlah 46 aitem dan tugas responden adalah menilai intensitas stres selama bulan sebelumnya pada skala 5 poin dari 0 (sangat

rendah atau tidak ada stres sama sekali) hingga 4 (stres sangat tinggi).

Sedangkan alat ukur untuk dukungan suami yaitu dukungan sosial suami yang dikembangkan oleh Rohmah (2014). Alat ukur dukungan suami memiliki nilai validitas di atas 0.3 dan nilai reliabilitas sebesar 0.952. Alat ukur ini disusun berdasarkan aspek dukungan sosial yaitu aspek emosional dengan contoh item saya merasa suami tetap mencintai saya walaupun telah memiliki bayi, aspek instrumental dengan contoh item suami selalu memberikan uang untuk mencukupi kebutuhan bayi kami, aspek informatif dengan contoh item suami saya memberikan penjelasan bagaimana cara mengasuh bayi yang baik, dan aspek penghargaan dengan contoh item suami saya meluangkan waktunya untuk bermain bersama bayi kami. Alat ukur awal ini terdiri dari 32 aitem, terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan 6 alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), agak tidak setuju (ATS), agak setuju (AS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Setiap respon aitem *favorable* akan diberi skor 1 untuk STS, 2 untuk TS, 3 untuk ATS, 4 untuk AS, dan 5 untuk S, dan 6 untuk SS. Pada respon aitem *unfavorable* akan diberi skor 6 untuk STS, 5 untuk TS, 4 untuk ATS, 3 untuk AS, 2 untuk S, dan 1 untuk SS.

Untuk menilai hasil pada alat ukur MPSS dan dukungan suami, dilakukan penjumlahan pada setiap item soal

kemudian jumlah skor dimasukkan ke dalam kategori skor yaitu rendah, sedang, dan tinggi menggunakan rumus pedoman pengkategorian. Untuk alat ukur MPSS, semakin tinggi total skor maka semakin stress yang dialami oleh ibu. Dan untuk alat ukur dukungan suami, apabila semakin tinggi total skor maka semakin tinggi dukungan suami yang diberikan kepada ibu.

### **Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian**

Langkah awal peneliti memulai penelitian adalah dengan mencari referensi baik dari jurnal, buku acuan, serta berita untuk mendapatkan informasi, fenomena serta masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini. Setelah itu peneliti melakukan adaptasi alat ukur terkait dengan variabel yang dilanjutkan *expert judgement* yang didapatkan dari ahli. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data melalui *online* menggunakan kuesioner dari alat ukur untuk menilai *postpartum stress* dan dukungan suami yang diisi oleh ibu yang sudah memenuhi kriteria. Sebelum ibu mengisi kuesioner diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan penelitian, jika ibu bersedia menjadi responden maka ibu memilih kolom ya sebagai persetujuan atas ketersediaan menjadi responden.

Setelah data terkumpul, kemudian kuesioner dilakukan uji validitas terhadap 30 responden menggunakan semua item dari alat ukur yang sudah sesuai dengan *content validity* dari *expert judgment*, dengan nilai  $r$  hasil uji (0,375-0,682 >  $r$  tabel

(0,374)) untuk kuesioner MPSS yang berarti item valid dan nilai uji reliabilitas = 0,866. Didapatkan beberapa aitem gugur sehingga menyisakan 22 aitem yang *valid*. Kuesioner untuk mengukur dukungan suami dengan nilai r hasil uji (0,434-0,858 > r tabel (0,374)) dan reliabilitasnya = 0,955. Didapatkan 1 aitem gugur sehingga menyisakan 30 aitem yang *valid*.

Setelah alat ukur sudah disiapkan dengan aitem-aitem yang sudah teruji, dilanjutkan kepada *field study* yang dilaksanakan pada 2 Januari 2024 – 10 Januari 2024. Pada *field study* didapatkan partisipan sebanyak 102 responden.

#### Metode Pengolahan Data

Pada penelitian ini teknik statistik yang digunakan yaitu analisis regresi. Analisis regresi ini digunakan untuk menguji kekuatan prediksi dukungan suami terhadap *postpartum stress* pada ibu di daerah Jabodetabek. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan software SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 27.0.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif yang dilakukan oleh peneliti, maka didapatkan sebaran data demografis sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden**

		N	(%)
<b>Daerah</b>	Jakarta	16	15.7%
<b>Tempat Tinggal</b>	Bogor	8	7.8%
	Depok	9	8.8%
	Tangerang	60	58.8%
	Bekasi	9	8.8%
<b>Usia Ibu</b>	<25 tahun	12	11.8%
	25-35 tahun	81	79.4%
<b>Lama Perkawinan</b>	<10 tahun	96	94.1%
	10-20 tahun	6	5.9%
<b>Jumlah Kelahiran</b>	Pertama	59	57.8%
	Kedua	33	32.4%
	Ketiga	7	6.9%
	Keempat	2	2.0%
	Kelima	1	1.0%
<b>Usia Anak</b>	1-3 bulan	30	29.4%
	4-6 bulan	28	27.5%
	7-9 bulan	18	17.6%
	10-12 bulan	26	25.5%
<b>Tempat Tinggal</b>	Tinggal sendiri	61	59.8%
	Tinggal bersama orangtua	41	40.2%
<b>Asisten Rumah Tangga</b>	Ya	26	25.5%
	Tidak	76	74.5%

Total	102	100%
-------	-----	------

Berdasarkan hasil data di atas, daerah tempat tinggal didominasi oleh responden yang bertempat tinggal di Tangerang sebanyak 60 orang (58.8%), dan paling sedikit responden yang bertempat tinggal di Bogor yaitu sebanyak 8 orang (7.8%).

Kemudian, pada usia ibu lebih banyak berada pada rentang 25 sampai 35 tahun yaitu sebanyak 81 orang (79.4%), dan paling sedikit data yang diperoleh pada usia ibu yaitu lebih dari 35 tahun sebanyak 9 orang (8.8%).

Kemudian hasil pada data lama perkawinan didominasi oleh responden yang kurang dari 10 tahun menikah sebanyak 96 orang (94.1%).

Selanjutnya, data diperoleh bahwa responden terbanyak mengalami kelahiran pertama yaitu berjumlah 59 orang (57.8%), dan paling sedikit yaitu pada kelahiran kelima sebanyak 1 orang (1.0%).

Selanjutnya, diperoleh usia anak terbanyak yaitu direntang 1 sampai 3 bulan sebanyak 30 orang (29.4%), dan paling sedikit data yang diperoleh yaitu pada usia anak direntang 7 sampai 9 bulan sebanyak 18 orang (17.6%).

Dari data tempat tinggal, hasil terbanyak yaitu responden yang tinggal sendiri bersama anak dan suami sebanyak 61 orang (59.8%).

Selanjutnya, didapatkan hasil bahwa responden lebih banyak tidak memiliki asisten rumah tangga yaitu sebanyak 76 orang (74.5%). Selanjutnya, terlampir tabel

yang berisi mengenai gambaran kategorisasi *postpartum stress* dan dukungan suami pada ibu di Jabodetabek, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 2**

***Postpartum Stress Pada Ibu***

Kategorisasi	N	Persentase (%)
Rendah	40	39.2%
Sedang	58	56.9%
Tinggi	4	3.9%
Total	102	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa ibu di Jabodetabek memiliki *postpartum stress* pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 58 orang (56.9%). Kemudian diikuti oleh kategori rendah sebesar 40 orang (39.2%) dan yang terkecil adalah pada kategori tinggi yaitu sebesar 4 orang (3.9%). Penggolongan tabel di atas didapatkan dari hasil pengkategorian yang dilakukan menggunakan perhitungan untuk kategori rendah  $X < M - 1SD$ , sedang  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ , dan tinggi  $M + 1SD \leq X$ .

**Tabel 3**

**Dukungan Suami**

Kategorisasi	N	Persentase (%)
Sedang	8	7.8%
Tinggi	94	92.2%
Total	102	100%

Berdasarkan hasil data di atas, diketahui bahwa dukungan sosial suami yang didapat pada ibu di Jabodetabek pada kategori tinggi sebanyak 94 orang (92.2%), dan pada kategori sedang sebanyak 8 orang (7.8%).

Penggolongan tabel di atas didapatkan dari hasil pengkategorian yang dilakukan menggunakan perhitungan untuk kategori rendah  $X < M - 1SD$ , sedang  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ , dan tinggi  $M + 1SD \leq X$ . Selanjutnya, terlampir tabel yang berisi hasil uji normalitas pada variabel dukungan suami dan variabel *postpartum stress*.

**Tabel 4**  
**Hasil Regresi Linier Sederhana**  
**Dukungan Suami-Postpartum Stress**

Variabel	$\beta$	T	R	R <sup>2</sup>	F
Model 1			0.480	0.231	30.013*
Regresi					
Residual					
Postpartum stress	74.080	9.303			
Dukungan suami	-.278	-5.478**			

\*\* . Signifikan pada  $p = 0.05$

Dari hasil analisis di atas diperoleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) = 0.231 dengan nilai probabilitas Sig = 0.000. Karena probabilitas lebih kecil daripada taraf uji penelitian (Sig <  $\alpha$  yaitu  $0.000 < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa nilai koefisien determinasi yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi antara variabel

adalah signifikan, artinya model persamaan regresi linier sederhana mampu menjelaskan 23.1% dukungan suami merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap *postpartum stress* pada ibu di Jabodetabek.

Prediktor Dukungan Suami terhadap *Postpartum Stress* pada ibu ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi  $b_1 = -0.278$  yang memiliki probabilitas lebih kecil daripada taraf uji penelitian (Sig <  $\alpha$  yaitu  $0.000 < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa nilai koefisien regresi  $b_1 = -0.278$  adalah signifikan, artinya dukungan suami merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap *postpartum stress* pada ibu di Jabodetabek. Atau dengan kata lain apabila dukungan suami semakin tinggi, maka akan semakin rendah *postpartum stress* yang dialami oleh ibu.

### Pembahasan

*Postpartum stress* ialah gangguan psikologis ringan pada masa setelah melahirkan. Gangguan ini ringan memang tergolong rendah, namun apabila tidak dilakukan perawatan secara benar, *postpartum stress* dapat menjadi ke keadaan yang lebih berat yaitu *postpartum depression* dan *postpartum psychosis* (Marni, 2014).

Umumnya, wanita yang baru melahirkan akan mengalami perasaan sedih, merasa kelelahan di awal-awal minggu pertama pasca melahirkan karena adaptasi pasca melahirkan terhadap peran barunya.



Namun jika hal ini berkelanjutan memanjang hingga ibu merasakan kelelahan yang berlebihan terutama dari segi fisik maupun emosional dan dikategorikan sebagai *postpartum stress*. Dari hasil penelitian Dwi S, dkk (2019) menunjukkan ada beberapa variabel yang dapat menyebabkan *postpartum depression* diantaranya yaitu, usia, pendapatan, dukungan suami, riwayat komplikasi, masalah marital dan pekerjaan.

Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa dukungan suami merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap *postpartum stress* pada ibu di Jabodetabek. Hal ini menunjukkan jika dukungan suami semakin tinggi maka akan semakin rendah *postpartum stress* yang dialami oleh ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lastri, dkk (2017) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan suami dan *postpartum stress* pada ibu. Penelitian lainnya dari yang sejalan dengan penelitian ini ialah penelitian dari Marshall (2004). Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial, terutama dukungan dari suami, dapat menjadi penyebab tingginya stres pada wanita paska melahirkan. Dukungan yang tidak memadai dari suami akan membuat wanita merasa kurang diperhatikan, kurang dicintai dan semakin tidak berdaya, padahal masa setelah melahirkan merupakan proses penyesuaian yang sulit bagi wanita ketika mereka mempunyai kewajiban dan tanggung

jawab baru terhadap anak-anaknya (Machmudah, 2010; Urbayatun, 2010).

Adanya dukungan yang diberikan dari suami, bisa membantu ibu untuk menyesuaikan diri. Suami seringkali menjadi orang pertama yang memberi dukungan karena suami merupakan sumber kekuatan utama bagi ibu paska melahirkan (Ulfa et al., 2019). Menurut Jung (2017), dukungan suami, merupakan yang paling efektif untuk ibu, untuk menunjukkan bahwa suami dapat secara efektif mengatasi perubahan mendadak yang disebabkan oleh persalinan dan mencegah *postpartum stress*. Dukungan suami yang kurang yang diberikan pada ibu, suami tidak memberikan perhatian yang khusus, suami yang membiarkan ibu melakukan pekerjaan dan mengurus bayi sendiri, suami tidak memberikan motivasi dan dukungan yang lebih sehingga membuat ibu tidak yakin dalam mengurus bayi atau menjadi peran seorang ibu yang akan bisa terjadinya *postpartum stress*. (Cindritsya, 2019).

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Dalam penelitian ini, responden penelitian didominasi oleh ibu yang mengalami *postpartum stress* dengan kategori sedang kemudian ibu yang mengalami *postpartum stress* dengan kategori rendah. Beberapa faktor mempengaruhi kondisi *postpartum stress* pada ibu seperti, daerah tempat tinggal, usia ibu, jumlah kelahiran, kriteria tempat

tinggal, lamanya perkawinan, usia anak, dan juga keberadaan asisten rumah tangga.

Kemudian untuk dukungan suami, dalam penelitian ini mayoritas ibu mendapatkan dukungan suami pada kategori tinggi dan sedikit yang mendapatkan dukungan suami pada kategori rendah. Beberapa faktor berkontribusi terhadap tingkat dukungan suami seperti, usia ibu, jumlah kelahiran, kriteria tempat tinggal, lamanya perkawinan, usia anak, dan juga keberadaan asisten rumah tangga.

Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa terdapat prediktor yang negatif antara dukungan suami dan *postpartum stress* pada ibu, yang artinya semakin besar dukungan suami yang diberikan maka akan semakin rendah *postpartum stress* yang dialami oleh ibu.

### Saran

Dengan dibuatnya penelitian ini, masyarakat dan juga responden penelitian dapat mengetahui prediktor dukungan suami terhadap *postpartum stress* pada ibu sehingga diharapkan para suami mampu mengidentifikasi faktor stres yang dirasakan oleh ibu karena dukungan suami cukup berperan dalam mengurangi *postpartum stress* pada ibu, juga para suami diharapkan untuk lebih peka terhadap kondisi dan perasaan yang sedang dirasakan oleh ibu seperti lebih sering bertanya dan memvalidasi perasaan ibu, memberikan

kasih sayang dan mungkin makanan kesukaan ibu sepulang suami bekerja.

Bagi ibu yang mengalami *postpartum stress*, disarankan untuk tidak menganggap bahwa hal tersebut sepele dan lebih mendekatkan diri dengan sumber-sumber dukungan sosial, khususnya pasangan atau suami seperti lebih terbuka dan banyak bercerita kepada pasangan mengenai perasaan dan hal-hal yang dilalui setiap harinya bersama bayi disaat suami tidak ada di rumah. Dengan begitu ibu dapat beradaptasi dengan kondisi bayi, perawatan bayi yang baru saja dilahirkan dan juga penyesuaian diri pada kondisi ibu setelah melahirkan.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya terkait dengan prediktor dukungan suami terhadap *postpartum stress* pada ibu. Harapan bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambahan bacaan untuk menambah wawasan mengenai prediktor dukungan suami terhadap *postpartum stress* pada ibu.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan uji mendalam mengenai prediktor antara *postpartum stress* dengan berbagai aspek psikologis lainnya seperti lamanya perkawinan yang bisa mempengaruhi kepuasan dalam pernikahan. Kemudian, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian serupa dengan

menambah atau memperluas data demografis seperti menambah daerah tempat tinggal responden.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, F., Siska, H., & Hamidah. (2017). "Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2017". *Jurnal Proteksi Kesehatan*. 7(1), 45-52.
- C.-L. Dennis, dkk (2017) "Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and metaanalysis," *The British Journal of Psychiatry*, Vol, no. 5 pp. 315-323 Departemen Kesehatan RI. (2014). *Standar Pelayanan Kebidanan*. Depkes RI, Jakarta.
- Fadlan, F. (2018). "Dukungan Suami Dengan Kejadian Depresi Pasca Melahirkan." Dalam: *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*, Jakarta: Riset, Teori dan Praktik EGC.
- Jung In-Sook (2017). "Effects of husband's help on the mother's postpartum depression and self-efficacy. *Journal*". Departement of Nursing, Chodang University.
- KompasTV. (2023). *Tega Menceburkan Bayinya ke Sumur, Ibu FN Diduga Menderita Baby Blues*, dalam <https://www.kompas.tv/regional/275042/tega-menceburkan-bayinya-ke-sumur-ibu-fn-diduga-menderita-baby-blues>. 29 Oktober 2023.
- Laili Ulfa Binti Nuril, dkk (2019). "Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian Depresi Postpartum pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kecamatan Magersari Mojekorto". *STIKes Sehat PPNI Mojokerto*, Indonesia.
- Lubis, N. L. (2016) "Stres Tinjauan Psikologis". 2nd edn. Jakarta: Kencana.
- Nakic Rados S, Brekalo M, Matijas M. (2021) "Measuring Stress After Childbirth: Development And Validation Of The Maternal Postpartum Stress Scale". *J Reprod Infant Psychology*, 41(1). 65-77.
- Nasr, R. S. Al et al. (2020) "Prevalence and predictors of postpartum depression in Riyadh, Saudi Arabia: A cross sectional study", 1-13.
- Ningsih, E. Y., Rizka, C. M., Saputra, D., Alif, S., & Darmawan, F. (2022). "Gambaran Postpartum Stress pada Wanita di Jabodetabek". *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 13(2). 1-22.

91 Sriwahyuningsih, E., Ningsih, E. Y. Prediktor Dukungan Suami Terhadap *Post Partume Stress* Pada Ibu di Jabodetabek

- Ningrum, S. P. (2017). "Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues". *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2). 205–218.
- Nurul Hikmah Annisa, O. N. (2023). "Dukungan Suami dan Depresi Postpartum". *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 66-68.
- Norhayati, M. N. et al. (2015) "Magnitude and risk factors for postpartum symptoms: A literature review", *Journal of Affective Disorders*, 34–52.
- Oktalina, O., Muniroh, L., & Adiningsih, S. (2015). "Hubungan dukungan suami dan dukungan keluarga dengan pemberian asi eksklusif pada ibu anggota kelompok pendukung asi (KP-ASI)". *Media Gizi Indonesia*.10(4), 1–7.
- Oktaputrining, D., Susandi, C., & Suroso, S. (2017). "Postpartum Blues: Pentingnya Dukungan Sosial Dan Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Primipara". *Psikodimensia*, 16(2). 45-51.
- Rohmah, B. A. (2014). "Hubungan antara dukungan sosial suami dan kesejahteraan psikologis istri yang memiliki anak tunagrahita". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Rosenberg, R., Greening, D., & Windell, J. (2003). "Conquering Postpartum Depression: A Proven Plan For Recovery". Perseus Books Group Cambridge, MA.
- Rouhi M, Stirling CM, Crisp EP. (2019). "Mothers' Views Of Health Problems In The 12 Months After Childbirth: A Concept Mapping Study." *J Adv Nurs*, 75(12). 2–14.
- Salsabila, R. (2023). Gejala Baby Blues yang Picu Ibu Tenggelamkan Bayi di Ember, dalam <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20231018143709-33-481621/gejala-baby-blues-yang-picu-ibu-tenggelamkan-bayi-di-ember>. 29 Oktober 2023.
- Sari, R. A. (2020). "Literature Review : Depresi Postpartum Depression". *Jurnal Kesehatan*, 11(1). 167–174.
- Setiawati, D. N., Purnawati, D., Daini, N. C., Andriyani., & Efendi, R. (2019). "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Depresi Postpartum di Kabupaten Bogor Tahun 2019". *Muhammadiyah Public Health Journal*. Vol.1 (1), 10-16.

- Tolongan, dkk. 2019. Dukungan Suami Kejadian Depresi Pasca Melahirkan. *Jurnal Keperawatan*. Vol 7. No 2.
- Urbayatun, Siti. (2010). "Gambaran Tingkat Depresi Pada Ibu Postpartum Di RSUD PKU Muhammadiyah Gombong". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 3(2) 2-11.
- Wang, Y., Gu, J., Zhang, F., & Xu, X. (2023). "The Effect Of Perceived Social Support On Postpartum Stress: The Mediating Roles Of Marital Satisfaction And Maternal Postnatal Attachment." *BMC Women's Health*, 1-11.
- Wijayanti, K., Wijayanti, K., Nuryani, E. (2013). "Gambaran faktor-faktor Risiko *Postpartum Blues* di wilayah Kerja Puskesmas Blora". *Jurnal Kebidanan*, 2(5). 57-63.