

Analisis Psikologi Ibu Bersalin sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Psikologi Pasca Salin

Diah Ayu Ningsih¹, Isri Nasifah², Nova Oktaviani³,
Moneca Diah Listiyaningsih⁴, Natalia Adhy Wulandari⁵

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, diahayayu294@gmail.com

² Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

³ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, mpanova103@gmail.com

⁴ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, monecadyah@unw.ac.id

⁵Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo, ntlwulandari@gmail.com

Korespondensi Email : mpanova103@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords Psychology of Mothers in Childbirth, Postpartum Psychological Disorders, Prevention of Psychological Disorders

Kata Kunci: Psikologi Ibu Bersalin, Gangguan Psikologis Pasca Salin, Pencegahan Gangguan Psikologis

Abstract

Mental health of postpartum mothers is an important aspect that is often overlooked in maternal health services. This study aims to analyze the psychological condition of postpartum mothers and evaluate strategies for preventing postpartum psychological disorders, such as baby blues, postpartum depression, and anxiety disorders. The study was conducted in February 2025 with a Descriptive Quantitative approach. The instruments used were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire to assess the level of depression and the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) to measure the risk of postpartum depression. A total of 18 postpartum mothers aged 20 to >35 years were involved, with the majority being in the 20-35 year age range of 16 mothers (88.9%) and 2 mothers (11.1%) over 35 years old. The results of the EPDS analysis showed that 11 mothers (61.1%) were in the normal category, while the rest showed indications of depression risk. The results of the DASS scale measurements showed the following distribution: normal 12 mothers (66.7%), mild 2 mothers (11.1%), moderate 1 mother (5.6%), severe 2 mothers (11.1%), and panic 1 mother (5.6%). These data indicate that although most mothers are in normal psychological condition, there is a significant proportion who experience symptoms of mild to severe psychological disorders. Preventive efforts through counseling, education, and psychosocial support from health workers and families are needed to prevent more serious psychological disorders. These results can be the basis for hospitals in designing more effective psychological interventions for postpartum mothers.

Abstrak

Kesehatan mental ibu bersalin merupakan aspek penting yang sering kali terabaikan dalam pelayanan kesehatan maternal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi psikologis ibu bersalin serta mengevaluasi

strategi pencegahan gangguan psikologis pasca salin, seperti baby blues, depresi postpartum, dan gangguan kecemasan. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2025 dengan pendekatan Deskriptif Kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS) untuk menilai tingkat depresi dan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) untuk mengukur risiko depresi postpartum. Sebanyak 18 responden ibu bersalin berusia antara 20 hingga >35 tahun dilibatkan, dengan mayoritas berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 16 ibu (88,9%) dan 2 ibu (11,1%) berusia di atas 35 tahun. Hasil analisis EPDS menunjukkan bahwa 11 ibu (61,1%) berada dalam kategori normal, sedangkan sisanya menunjukkan indikasi risiko depresi. Hasil pengukuran dengan skala DASS menunjukkan distribusi sebagai berikut: normal sebanyak 12 ibu (66,7%), ringan 2 ibu (11,1%), sedang 1 ibu (5,6%), berat 2 ibu (11,1%), dan panik 1 ibu (5,6%). Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu berada dalam kondisi psikologis normal, terdapat proporsi signifikan yang mengalami gejala gangguan psikologis ringan hingga berat. Upaya preventif melalui konseling, edukasi, dan dukungan psikososial dari tenaga kesehatan dan keluarga sangat diperlukan untuk mencegah gangguan psikologis yang lebih serius. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi rumah sakit dalam merancang intervensi psikologis yang lebih efektif bagi ibu pasca melahirkan.

Pendahuluan

Kesehatan mental ibu pasca persalinan merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesejahteraan ibu dan anak, namun sering kali kurang mendapat perhatian yang memadai. Depresi postpartum, kecemasan, dan stres pasca salin termasuk dalam gangguan psikologis yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan. Menurut data terbaru, prevalensi depresi postpartum di dunia berkisar antara 10–20% dan bahkan lebih tinggi di negara-negara berkembang (WHO, 2022). Di Indonesia, angka kejadian depresi pasca persalinan diperkirakan mencapai 22% berdasarkan hasil penelitian terbaru, dengan banyak kasus yang tidak terdeteksi akibat kurangnya skrining sistematis (BPS, 2024).

Salah satu gejala yang dialami ibu pasca persalinan yang dapat menyebabkan masalah psikologis adalah kelelahan postpartum. Ibu di awal periode pasca persalinan mengalami adaptasi dalam merawat bayi, sulit tidur, dan sering terbangun tengah malam karena menyusui bayinya dan mengganti popok bayi. Kondisi ini mengakibatkan kelelahan karena waktu istirahat yang kurang dan akan mempengaruhi aktivitas ibu salah satunya mempengaruhi motivasi pemberian ASI. Masalah psikologis seperti stress, khawatir dan ketidakhahagiaan ibu pada periode menyusui sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang mengalami masalah psikologis seperti stress maka akan mempengaruhi motivasi pemberian ASI eksklusif kepada bayinya dan berdampak pada kondisi emosional ibu yang tidak stabil (Oktafia & Deviana, 2021).

Alat ukur seperti Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) telah banyak digunakan secara internasional dan nasional untuk mendeteksi dini risiko gangguan psikologis pada ibu pasca melahirkan. EPDS berfokus pada gejala depresi khusus pada periode postpartum, sedangkan DASS

mengukur spektrum yang lebih luas meliputi depresi, kecemasan, dan stres. Implementasi kedua instrumen ini dinilai efektif dalam meningkatkan deteksi dini serta perencanaan intervensi berbasis kebutuhan psikososial ibu (Rinata & Andayani, 2018).

Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah, sebagaimana tercatat dalam *Profil Kesehatan Kabupaten Temanggung 2023*, memiliki upaya berkelanjutan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Namun, layanan kesehatan mental, khususnya untuk ibu bersalin, masih menjadi tantangan. Data menunjukkan bahwa kasus konsultasi kesehatan jiwa di fasilitas kesehatan tingkat pertama di Temanggung masih relatif rendah dibandingkan kebutuhan riil di masyarakat.

Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung sebagai salah satu rumah sakit rujukan di wilayah ini memiliki peran strategis dalam pencegahan gangguan psikologi pasca salin. Dengan mempertimbangkan pentingnya skrining psikologis sejak dini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi psikologis ibu bersalin menggunakan instrumen DASS dan EPDS sebagai upaya deteksi dan pencegahan dini terhadap gangguan psikologi pasca salin (Stefana et al., 2024).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Deskriptif Kuantitatif* untuk menganalisis kondisi psikologis ibu bersalin sebagai upaya pencegahan gangguan psikologi pasca salin di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 februari-28 februari 2025. Tujuan dari penelitian adalah untuk mendeskripsikan kondisi psikologis ibu bersalin dan pasca salin. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang melahirkan di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung pada bulan Februari 2025. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi diikuti sertakan dalam penelitian. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 18 orang ibu bersalin. Instrumen utama digunakan dalam penelitian menggunakan Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* untuk menilai tingkat depresi dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* untuk mengukur risiko depresi postpartum.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Umur Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung

Tingkat Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Usia 20-35 tahun	16	88,9
Usia >35 tahun	2	11,1
Total	18	100%
Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primigravida	8	44,4
Multigravida	10	55,5
Total	18	100%
Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Dasar (SD-SMP)	6	33,3
Menengah (SMA/SMK)	10	55,6
Tinggi (DIII/SI)	2	11,1
Total	18	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat usia responden paling banyak berada pada Usia 20-35 tahun dengan jumlah 16 responden

(88,9%). Karakteristik responden berdasarkan paritas paling banyak multigravida dengan jumlah 10 responden (55,5%) dan sebagian besar berpendidikan menengah (SMA/SMK) dengan jumlah 10 responden (55,6%).

Gambaran Psikologis Ibu Ibu Bersalin Berdasarkan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* Di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung

Tabel 2. Distribusi Psikologis Ibu Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung

Gangguan Psikologi Ibu Bersalin	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	12	66,7
Ringan	2	11,1
Sedang	1	5,6
Berat	2	11,1
Panik	1	5,6
Total	18	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi gambaran psikogis ibu bersalin sebagian besar dalam kategori normal sebanyak 12 responden (66,7%), kategori ringan sebanyak 2 responden (11,1%), kategori berat sebanyak sebanyak 2 responden (11,1%), dan kategori panik sebanyak 1 responden (5,6%).

Gambaran Psikologis Pasca Salin Berdasarkan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* Di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung

Tabel 3. Distribusi Psikologis Ibu Ibu Pasca Salin Di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung

Gangguan Psikologi Ibu Pasca Salin	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	11	61,1
Ringan	4	22,2
Sedang	1	5,6
Berat	2	11,1
Total	18	100

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi gambaran psikogis ibu pasca salin sebagian besar dalam kategori normal sebanyak 11 responden (61,1%), kategori ringan sebanyak 4 responden (22,2%), kategori sedang sebanyak sebanyak 1 responden (5,6%), dan kategori berat sebanyak 2 responden (11,1%).

PEMBAHASAN

Karateristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa tingkat usia responden paling banyak berada pada usia 20-35 tahun dengan jumlah 16 responden (88,9%). Pada usia ini seseorang rentan mengalami berbagai perubahan emosional, termasuk perasaan senang, sedih, marah, takut, dan juga dapat mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan suasana hati. Sejalan dengan teori (Rinata & Andayani, 2018) usia yang aman atau tidak berisiko untuk hamil dan bersalin adalah rentang usia 20–35. Di rentang usia ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati. Usia ibu bersalin yang berada di bawah 20 tahun

akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena kondisi fisik belum 100% siap serta diatas >35 tahun berisiko lebih tinggi mengalami penyulit obstetrik serta mordibilitas dan mortalitas perinatal.

Hasil karakteristik responden berdasarkan paritas paling banyak multigravida dengan jumlah 10 responden (55,5%), sedangkan sisanya (44,4%) dengan paritas primigravida. Paritas seorang wanita dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil, terutama pada ibu hamil trimester III yang akan menghadapi proses persalinan. Pada ibu hamil dengan paritas multigravida mayoritas sudah memiliki gambaran mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya. Sehingga saat hamil cenderung lebih mempersiapkan mental dan psikologi. Sedangkan ibu hamil dengan paritas primigravida masih belum memiliki bayangan mengenai apa yang terjadi saat bersalin dan sering dijumpai merasa ketakutan karena sering mendengarkan cerita mengenai apa yang akan terjadi saat usia kehamilan semakin bertambah mendekati waktu persalinan dengan terbayang proses persalinan yang menakutkan (Rinata & Andayani, 2018).

Hasil penelitian tentang karakteristik berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa 10 orang (55,6%) dari 18 responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK). Hal ini sejalan dengan penelitian (Riniasih et al., 2020) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan bisa mempengaruhi seseorang dalam berpikir dan bertindak, orang dengan pendidikan yang tinggi akan lebih mudah berpikir rasional sehingga lebih mudah memecahkan masalah dan mengetahui bagaimana cara mekanisme koping yang positif. Dengan kata lain, seseorang dengan pendidikan yang tinggi tidak akan mengalami kecemasan.

Gambaran Psikologis Ibu Ibu Bersalin Berdasarkan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* Di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa distribusi psikologis ibu bersalin di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin berada dalam kategori normal, yaitu sebanyak 12 responden (66,7%). Namun demikian, terdapat juga ibu bersalin yang mengalami gangguan psikologis ringan (11,1%), sedang (3,6%), berat (11,1%), dan panik (3,6%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas ibu bersalin memiliki kondisi psikologis yang baik, masih terdapat sebagian kecil ibu yang mengalami kecemasan dan stres selama proses persalinan. Pada trimester III, kecemasan menjelang persalinan tidak dapat terelakkan. Pertanyaan dan bayangan menghadapi proses persalinan, apalagi sering kali ibu mendengar cerita dan pengalaman orang sekitar mengenai proses persalinan yang melelahkan dan menyakitkan (Hardika & Arwiyantasari, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Lestari et al., 2023) menemukan bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, paritas, dukungan suami, dan kesiapan menghadapi proses persalinan. Penelitian ini menggunakan DASS (Depression Anxiety Stress Scale) untuk menilai kondisi psikologis ibu bersalin dan menemukan bahwa ibu yang tidak mendapatkan pendampingan suami lebih cenderung mengalami kecemasan berat hingga panik.

Temuan ini diperkuat oleh studi (Hardika & Arwiyantasari, 2024) yang menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan menemukan bahwa ibu primipara cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan multipara. Mereka mencatat bahwa kecemasan dapat memperpanjang durasi persalinan dan meningkatkan risiko intervensi medis.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner *DAAS* Ibu Bersalin

Gambaran Psikologis Pasca Salin Berdasarkan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* Di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung

Dari hasil penelitian dalam tabel 3 menunjukkan ada 11 responden (61,1%) yang mengalami kondisi psikologis dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki adaptasi psikologis yang baik dalam menghadapi masa nifas. Keadaan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang rendah. Penelitian oleh (Rizty & Kusumiati, 2020) menyebutkan bahwa ibu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah berisiko lebih tinggi mengalami postpartum blues maupun depresi. Hal ini senada dengan temuan pada kategori sedang dan berat dalam data penelitian ini, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh minimnya dukungan emosional, tekanan peran sebagai ibu, atau faktor hormonal pasca melahirkan.

Namun demikian, masih terdapat ibu yang mengalami gangguan psikologis. Sebanyak 4 responden (22,2%) mengalami gangguan dalam kategori ringan, seperti mudah cemas, mudah menangis, atau merasa lelah secara emosional. Meski ringan, kondisi ini perlu diperhatikan karena dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius bila tidak ditangani. Menurut (Sari et al., 2023), gejala psikologis ringan sering kali muncul karena perubahan hormon dan kelelahan fisik yang tidak disertai dukungan lingkungan yang memadai.

Selain itu, terdapat 1 responden (5,6%) yang mengalami gangguan psikologis kategori sedang, di mana ibu mulai merasakan kesulitan dalam berinteraksi dengan bayi, merasa tertekan, atau mulai kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari. Gangguan pada kategori ini dapat berlanjut menjadi depresi pasca persalinan yang lebih berat jika tidak segera ditangani. Penelitian (Rizty & Kusumiati, 2020) menunjukkan bahwa ibu yang berada pada kategori ini cenderung membutuhkan dukungan psikologis yang lebih intensif, termasuk konseling dan intervensi medis jika diperlukan. Ibu dengan gangguan kategori sedang juga cenderung mengalami perasaan cemas yang lebih mendalam dan ketidakmampuan untuk menikmati kegiatan sehari-hari, yang dapat memengaruhi perkembangan emosional bayi.

Kemudian, 2 responden (11,1%) berada dalam kategori berat, di mana ibu menunjukkan gejala depresi pasca persalinan yang cukup serius, seperti menarik diri dari interaksi sosial, kelelahan ekstrem, perasaan putus asa, dan bahkan dalam beberapa kasus, pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bayi. Gangguan psikologis berat ini memerlukan perhatian medis segera karena dapat berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan bayi. Penelitian oleh (Yomiga & Eliezer, 2023) mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti stres berat, kurangnya dukungan sosial, serta riwayat kehamilan atau persalinan yang bermasalah berkontribusi terhadap peningkatan risiko depresi pasca persalinan yang berat.

Ibu yang mengalami gangguan berat ini perlu mendapatkan penanganan medis dan psikologis yang komprehensif untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatannya dan tumbuh kembang anak.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner *EPDS* Ibu Pasca Salin

Simpulan dan Saran

Berdasarkan analisis di atas, sebagian besar ibu yang melahirkan di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Temanggung dalam kondisi psikologis yang baik, namun masih terdapat sebagian kecil ibu yang mengalami gangguan psikologis pasca persalinan, seperti depresi, stres, atau kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya pencegahan yang lebih sistematis dan berkelanjutan untuk mendukung kesehatan mental ibu pasca salin, seperti pemantauan rutin, konseling, dan edukasi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Program Studi Profesi Bidan, Dosen Pembimbing Akademik, Pembimbing Lahan dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- BPS. (2024). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak*. 10(1), 1–14.
- Hardika, M. D., & Arwiyantasari, W. R. (2024). Kecemasan Ibu Bersalin Primipara dalam Menghadapi Kala I Persalinan Berdasarkan Skor Hamilton Anxiety Rating Scale (Hars). *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 47–52. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1346>
- Lestari, Y. D., Kamila, C., & Hasanah, R. M. (2023). *Analisis faktor kecemasan pada ibu bersalin kala I di ruang bersalin puskesmas paiton*. 7, 16530–16541.
- Oktafia, R., & Deviana, R. (2021). Hubungan Kelelahan Postpartum Dengan Motivasi Pemberian Asi. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 66–73. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.221>
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>
- Riniasih, W., Hapsari, W. D., & Nipriyanti. (2020). HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA

- PUSKESMAS WIROSARI 1. *Journal of TSCD3Kep*, 5(2), 32–38.
- Rizty, L. E., & Kusumiati, R. Y. E. (2020). Hubungan Dukungan Sosial (Suami) dengan Kecenderungan Depresi Postpartum. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 112–118. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i2.30085>
- Sari, N., Dewi, F. N. M., & Muhani, N. (2023). Maternal Factors Influencing Postpartum Depression in Indonesia. *Kesmas*, 18(3), 203–208. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v18i3.7209>
- Stefana, A., Mirabella, F., Gigantesco, A., & Camoni, L. (2024). The screening accuracy of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) to detect perinatal depression with and without the self-harm item in pregnant and postpartum women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 45(1), 2404967. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2024.2404967>
- WHO. (2022). Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. In *Medicine (United Kingdom)*. <https://doi.org/10.1016/j.mpm.2024.07.009>
- Yomiga, F. F., & Eliezer, V. (2023). Gambaran Citra Tubuh Pada Ibu Pasca Persalinan Di Kota Jambi Tahun 2022. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 4(1), 19–30. <https://doi.org/10.22437/esehad.v4i1.29334>