

Research Article

## Dukungan Sosial Dan Pospartumblues Pada Ibu-Ibu Pasca Melahirkan

Yuriadi<sup>1</sup>, Rizqi Yanuar<sup>2</sup>

1. Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, [yuriadi@untag-sby.ac.id](mailto:yuriadi@untag-sby.ac.id)
2. Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, [sblitar22@gmail.com](mailto:sblitar22@gmail.com)

Copyright © 2023 by Authors, Published by Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.  
This is an open access article under the CC BY License :  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

Received : January 28, 2024  
Accepted : February 24, 2024

Revised : February 15, 2024  
Available online : March 7, 2024

**How to Cite:** Yuriadi, & Rizqi Yanuar. (2024). Dukungan Sosial Dan Pospartumblues Pada Ibu-Ibu Pasca Melahirkan. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 11–18.  
<https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.163>

**Abstract.** Postpartum is a mild disorder that can attack an individual's mental state after giving birth. The method used in this research is quantitative. Quantitative methods are research methods that are based on a positivist and correlational approach. Correlational research is research that focuses on finding out whether there is a relationship between two variables, namely the independent variable and the dependent variable. The independent variable is social support (X), and the dependent variable is postpartum blues (Y). The research subjects were 30 people who were mothers who had given birth in Surabaya. The results of the research show that there is a significant relationship between social support and postpartum in postpartum mothers in Surabaya with a correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = 0.038 and a significant p value of  $p = 0.083$  ( $p > 0.05$ ), which means that the more The higher the social support obtained, the lower the postpartum experience.

**Keywords:** Postpartum, Social Support, Husband Support, Breastfeeding, Loneliness.

Yuriadi, Rizqi Yanuar

**Abstrak.** Postpartum ialah gangguan ringan yang dapat menyerang mental seorang individu pasca melahirkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang di dasarkan pendekatan positivime dengan korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang berfokus untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu Dukungan sosial (X), serta variabel terikat yaitu Porpastum Blues (Y). Subjek penelitian berjumlah 30 orang yang merupakan Ibu-ibu yang sudah pernah melahirkan di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara dukungan sosial dengan postpartum pada ibu-ibu pasca melahirkan yang berada di Surabaya dengan koefisiensi korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,038 dan nilai p signifikansi sebesar  $p= 0,083$  ( $p>0,05$ ), yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah mengalami postpartum.

**Kata Kunci:** Postpartum, Dukungan Sosial, Dukungan Suami, ASI, Kesepian.

### PENDAHULUAN

*Postpartum* ini ialah gangguan ringan yang dapat menyerang mental seorang individu pasca melahirkan. Seorang ibu mengalami perasaan yang sedih, seperti ada yang mengganjal dalam hati, khawatir pada bayi, merasa kesepian, mudah menangis, kesulitan tidur dan tidak merasa sangat lapar (Ade Amaliah, 2023). Gejala ini secara umum terjadi di hari ketiga pasca melahirkan. Air Susu Ibu (ASI) mulai ada dan adanya perubahan hormonal dramatis ialah estrogen dan progesteron yang menurun dan hormon menyusui meningkat (Margareta dkk, 2021). Rasa letih dan perubahan hormon menjadi akumulasi yang menyebabkan ibu pasca melahirkan mengalami postpartum yang sulit dikendalikan karena mendapatkan tekanan yang tidak pernah dialami sebelumnya. Sehingga depresi dan stress begitu mudah mereka peroleh dengan tiada persiapan dan dukungan sosial yang cukup dari lingkungan sekitar.

Depresi pasca melahirkan yang seringkali dialami pada Masyarakat ialah "*postpartum*". Kondisi depresi ini juga bisa disebabkan pasca melahirkan dan bila tidak diatasi akan dapat mengakibatkan kesehatan mental ibu-ibu baru mudah terjadi dan berkelanjutan. Menurut ahli perkiraan 15-20% pada ibu baru mengalami depresi setelah melahirkan dan adanya gangguan kecemasan. (Dalfen, 2009). Maka adanya orang terdekat perlu memberikan dukungan sosial untuk membuat ibu pasca melahirkan mendapatkan kekuatan dan kesehatan secara psikologis dan mental. Jeli (2015) 70% ibu pasca melahirkan yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, lingkungan dan teman terdekat serta tenaga kesehatan mudah mengalami postpartum syndrome. Sehingga dukungan sangat penting diberikan kepada ibu pasca melahirkan untuk menghidar dari rasa stress, depresi dan kesehatan mental pada ibu-ibu.

Iskandar (2004) gejala depresif dan *stressfull* pada ibu yang baru melahirkan benar-benar harus mendapatkan perhatian dari semua orang, agar dapat meminimalisir terjadinya penurunan kesehatan mental yang menurun. Keluarga, teman, pekerja kesehatan dan para professional harus memberikan intervensi agar tidak memiliki efek negatif yang lebih buruk sehingga memberikan

pengaruh pada perkembangan seorang anak. Dampak negatif depresi ini juga adanya peningkatan gejala depresi pada ibu yang dapat bertahan hingga akhir tahun pertama pasca persalinan, adanya gangguan tingkah laku pada anak di usia tiga tahun atau kerusakan kognitif pada usia 4 tahun.

Annisa Sabrina pasha, (2023) dukungan sosial memberikan dampak positif untuk menurunkan tingkat postpartumblues pada ibu yang baru melahirkan. Mayoritas responden memiliki tingkat postpartum blues yang rendah, sedangkan dukungan sosial responden berada pada kategori tinggi. Masyarakat awam kadang belum bisa memahami pentingnya dukungan sosial pada ibu yang baru melahirkan untuk tidak mengalami yang namanya stress full, kesedihan, dan depresi. Sehingga perlu keluarga, lingkungan teman, para medis dan para professional memberikan wawasan, pengetahuan dan pencerahan kepada masyarakat.

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul Dukungan Sosial dan Pospartumblues Pada Ibu-Ibu Pasca Melahirkan diharapkan menjadi solusi yang baik bagi ibu-ibu yang baru melahirkan dengan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, para professional, keluarga dan semua pihak. Agar rasa stress, depresi dan sedih dapat diminimalisir sejak dini. Para ibu-ibu perlu mendapatkan pengetahuan, pengalaman dan dukungan sosial sebagai bentuk wawasan dan protek yang dalam menciptakan ibu-ibu yang kuat dan tangguh dalam menghadapi realitas sosial.

### METODE PENELITIAN

#### Desain Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivime, digunakan untuk meneliti populasi, pengumlanan data, analisis data bersifat statistik untuk tujuan menguji hipotesis (Sugiyono, 2018). Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan Teknik korelasional. Penelitian dengan korelasional merupakan penelitian yang berfokus untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu Dukungan sosial (X), serta variabel terikat yaitu *Porpastum Blues* (Y).

Menyediakan tolok ukur merupakan langkah yang sangat penting bagi seorang peneliti. Tolok ukur penelaian data meruapkan sesuatu yang penting kedudukannya, dan harus disiapkan sebelum peneliti bertolak mengumpulkan data lapangan (Suharsimi Arikunto, 2002). Alat ukur yang digunakan menggunakan skala *Pospartum Blues*, skala dukungan sosial berupa kuisisioner berbentuk *Gform*.

#### Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 30 orang yang merupakan Ibu-ibu yang sudah pernah melahirkan di Surabaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Penelitian ini menggunakan skala *Pospartumblues*, skala dukungan sosial. Diperoleh hasil data pada penelitian ini dari seluruh variabel yang menggunakan uji analisis menggunakan uji normalitas sebaran

(semua sebaran berdistribusi normal) dan uji linearitas (Semua skala memiliki hubungan yang linear).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Uji Asumsi

- 1) Uji Normalitas *shapiro-wilk* adalah perbandingan hasil hata yang akan diuji normalitasnya dengan jumlah respon dibawah 50 menggunakan distribusi normal baku. Hasil uji *shapiro-wilk* untuk variabel terikat pospartum dan variabel bebas dukungan sosial berdistribusi normal, karena sig pospartum ( 0,686  $p > 0,05$ ); dan sig dukungan sosial ( 0,021).
- 2) Hasil Uji linieritas hubungan antara variabel dukungan sosial dengan pospartumblues diperoleh signifikansi sebesar 0,083 ( $p > 0,05$ ). Artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel dukungan sosial dengan pospartumblues.
- 3) Hasil uji korelasi person antara dukungan sosial dan pospartumblues diperoleh data sig (0,038  $p < 0.05$ ). Artinya korelasi antara dukungan sosial dengan pospartumblues signifikan

Tabel 1  
Data Kategorisasi Pospartumblues

Variabel	Rentan g Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Pospartum	$x < 26$	Rendah	3	10%
	$26 \leq x < 33$	Sedang	21	70%
	$x \geq 33$	Tinggi	6	20%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Kategori subjek berdasarkan mean hipotetik pada tabel 1 menunjukkan sebanyak 3 ibu-ibu mengalami pospartum dengan kategori rendah, 21 ibu-ibu dengan kategori sedang dan 6 ibu-ibu dengan kategori pospartum yang tinggi. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu yang telah melahirkan mengalami postpartum yang sedang.

Tabel 2  
Data Kategorisasi Dukungan Sosial

Variabel	Rentan g Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Dukungan Sosial	$x < 38$	Rendah	5	16,7%
	$38 \leq x < 53$	Sedang	20	66,7%
	$x \geq 53$	Tinggi	5	16,7%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Kategori subjek berdasarkan mean hipotetik pada tabel 2 menunjukkan sebanyak 5 ibu-ibu mempunyai dukunga sosial dengan kategori rendah, 20 ibu-ibu dengan kategori sedang dan 5 ibu-ibu dengan kategori mempunyai dukungan sosial yang tinggi. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu yang telah melahirkan mendapatkan dukungan sosial yang sedang.

Tabel 3  
Data hasil uji normalitas sebaran shapiro-wilk  
Kolmoggorov-Smirnova Shapiro-Wilk

	Statistik	df	sig	Statistic	Df	Sig
Postpartum blues	0.107	30	,200*	0.975	30	0.686
Dukungan sosial	0.139	30	0.145	0.916	30	0.021

Tabel 4  
Data hasil uji linearitas hubungan dukungan sosial dengan pospartumblues

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Dukungan sosial - pospartumblues	3.518	0.083	Linier

Tabel 5  
Data hasil uji korelasi dukungan sosial dengan pospartumblues  
Pospartum blues Dukungan Sosial

Pospartum blues	Pearson Correlation	1	-,380*
	Sig. (2-tailed)		0.038
	N	30	30
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	-,380*	1
	Sig. (2-tailed)	0.038	
	N	30	30

### b. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data ada hubungan secara signifikan antara dukungan sosial dengan postpartum pada ibu-ibu pasca melahirkan yang berada di Surabaya dengan koefisiensi korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,038 dan nilai p signifikansi sebesar  $p = 0,083$  ( $p > 0,05$ ), yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah mengalami postpartum. Dapatan ini selaras dengan kajian Herlina (2009) yang menyatakan bahwa setelah melahirkan ibu perlu mendapatkan dukungan dari suami, keluarga dan orang-orang sekitarnya untuk mencegah dan mengurangi terjadinya depresi setelah melahirkan.

Hasil analisis menunjukkan sebanyak 3 ibu-ibu mengalami pospartum dengan kategori rendah yaitu 10%. Ada 21 ibu-ibu dengan kategori sedang yaitu 70%. Dan ada 6 ibu-ibu dengan kategori pospartum yang tinggi yaitu 20%. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu-ibu yang

telah melahirkan mengalami postpartum yang sedang. Sehingga perlu diantisipasi oleh semua pihak mulai dari keluarga, teman, suami, lingkungan dan para professional dalam memberikan pendampingan sejak dini. Agar hal-hal negative dalam permasalahan postpartum tidak terus terjadi pada ibut yang baru melahirkan. Apalagi bagi ibu-ibu yang baru pertama kali mengalami proses kelahiran. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil kajian Setyowati dan Uke R (2006) menyatakan bahwa ibu postpartum memiliki kemungkinan mengalami depresi dan 16% tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari suami titik yang artinya dukungan dari pasangan sendiri memiliki peran penting pada kondisi psikologis pada ibu postpartum dan sebagian besar ibu yang mengalami depresi tersebut disebabkan karenakurangnya dukungan sosial, rasa tidak percaya diri, depresi.

Hasil analisis menunjukkan sebanyak 5 ibu-ibu mempunyai dukungan sosial dengan kategori rendah yaitu 16,7%. Ada 20 ibu-ibu dengan kategori sedang yaitu 66,7%. Dan 5 ibu-ibu dengan kategori mempunyai dukungan sosial yang tinggi yaitu 16,7%. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu yang telah melahirkan mendapatkan dukungan sosial yang sedang. Dari data di atas dapat dilihat bahwa dukungan sosial banyak diterima oleh ibu yang baru melahirkan yaitu 66,7%. Dukungan sosial ini sangat penting untuk memberikan solusi bagi ibu pasca melahirkan yang mengalami stress, depresi, kesepian dan kepedihan yang berkepanjangan yang disebabkan oleh postpartum. Sehingga perlu ada antisipasi dari semua pihak mulai dari keluarga, teman, suami, lingkungan dan para professional dalam memberikan pendampingan sejak dini. Kajian ini selaras dengan hasil kajian Imaniar (2022) penelitian ini menunjukkan pentingnya persiapan pada ibu yang baru melahirkan. Suami juga memerankan peranan penting bagi ibu yang baru melahirkan dan perlu memberikan support dalam bentuk perhatian dan dukungan bantuan tenaga. Dan hasil kajian Oktaputring (2017) ada hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan pernikahan dengan post partum blues,  $F = 9,319$ ;  $(p) = 0,001$  ( $p < 0,01$ ).

Hasil penelitian dianalisis secara kritis, dikaitkan dengan penelitian sebeleumnya dan literatur yang relavan. Hal penelitian ini terdapat adanya dukungan sosial dengan pospartumblues. Apabila ibu-ibu pasca melahirkan mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga, pasangan, ataupun orang di sekitarnya akan rendah pospartumblues yang dialami dan mampu merawat dirinya dan anaknya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara dukungan sosial dengan postpartum pada ibu-ibu pasca melahirkan yang berada di Surabaya dengan koefisiensi korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,038 dan nilai p signifikansi sebesar  $p = 0,083$  ( $p > 0,05$ ), yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah mengalami postpartum.

Mayoritas ibu-ibu yang telah melahirkan mengalami postpartum yang sedang. Sehingga perlu diantisipasi oleh semua pihak mulai dari keluarga, teman, suami, lingkungan dan para professional dalam memberikan pendampingan sejak

Yuriadi, Rizqi Yanuar

dini. Agar hal-hal negative dalam permasalahan postpartum tidak terus terjadi pada ibu yang baru melahirkan. Apalagi bagi ibu-ibu yang baru pertama kali mengalami proses kelahiran. Dukungan sosial ini sangat penting untuk memberikan solusi bagi ibu pasca melahirkan yang mengalami stress, depresi, kesepian dan kepedihan yang berkepanjangan yang disebabkan oleh postpartum.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti perlu menyarankan beberapa hal kepada ibu-ibu yang telah melahirkan untuk lebih memberikan waktu untuk diri sendiri, dan mencari hal atau Kegiatan yang dapat membahagiakan diri sendiri untuk terhindar dari adanya kecemasan dan stress saat mengurus anak maupun rumah tangganya. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik postpartum bisa mengambil variabel yang berhubungan dengan postpartum seperti dukungan suami, relaksasi diri sehingga perlu adanya kesabaran.

### DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Sabrina Pasha, Riswana Muslim, Putri Anugrah Khalik, Septiara Pratiwi. 2023. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Postpartum Blues Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Sumatera Barat. Psikopedia Vol. 4 No. 4 Desember 2023 E-ISSN 2774-6836.
- Dila Oktaputring, Susandi C., Suroso Suroso. Postpartum Blues: Pentingnya Dukungan Sosial Dan Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Primipara. Jurnal Psikodimensia, Vol. 16; No. 2, Tahun 2017.
- Dwianna, Mia. (2019) Pengalaman Komunikasi Ibu Dengan *Baby Blues Syndrome* Dalam Paradigma Naratif
- Herlina, Widyawati, Marlyono Sodyowinnarso. 2009. Hubungan Tingkat Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Ibu Postpartum. JIK Volume. 04/No.01/Januari 2009.
- Hidaayah N, (2015) Hubungan Kesiapan Kehamilan Dengan Kejadian *Postpartum Blues* Pada Ibu Nifas Di Rsia Prima Husada Sidoarjo
- Imaniar astrisari Putri, Puri Aqurisnawati, FauziahJulikePatrika. 2022. Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Baby Blues Syndrome Pada Primipara. Jurnal Psikologi Poseidon. Volume 5. Nomor 2. 2022.
- Irene Ambu Jeli, Sumarni, DW., M.Rustamaji., M. (2015) Hubungan Dukungan Sosial Dengan Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Rambangaru Kecamatan Haharu Kabupaten Sumba Timur Provinsi Nusa Tenggara Timur. Skripsi Universitas Gajah Mada 2015.
- Khana Fitrah A, Helina S, Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau. (2017) Hubungan Dukungan Suami Tehadap Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru
- Kurniasari D, Astuti Y. (2015) Hubungan Antara Karakteristik Ibu, Kondisi BayiDan Dukungan Sosial Suami Dengan Postpartum Blues Pada Ibu Dengan Persalinan Sc Di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro Tahun 2014
- Muhida, Qonita, Umalihatyati, (2021) Analisis Faktor Risiko Terjadinya Postpartum Blues Di Ruang Wijaya Kusuma
- Oktaputring D, Suroso S, Susandi C, (2017) Postpartum Blues: Pentingnya Dukungan Sosial Dan Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Primipara.

## Dukungan Sosial Dan Pospartumblues Pada Ibu-Ibu Pasca Melahirkan

Yuriadi, Rizqi Yanuar

- Wahyuni, S. M. S. (2014). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 131-137.
- Winarni, L.M. *et al.* (2018) Pengaruh Dukungan Suami Dan Bounding Attachment Dengan Kondisi Psikologi Ibu Pengaruh Dukungan Suami Dan Bounding Attachment Dengan Kondisi Psikologi Ibu Postpartum Di Rsud Kabupaten Tangerang Tahun 2017