

## DUKUNGAN SUAMI DAN DEPRESI PASCA MELAHIRKAN

**Fitria Ratu Ayu & Siti Noor Fatmah Lailatushifah**  
*Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan suami dengan depresi pasca melahirkan. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang negatif antara dukungan suami dengan depresi pasca melahirkan. Semakin tinggi dukungan suami, semakin rendah depresi pasca melahirkan dan semakin rendah dukungan suami, semakin tinggi depresi pasca melahirkan. Subjek dalam penelitian ini adalah 50 orang wanita pasca melahirkan yang berusia 18-38 tahun. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Depresi Pasca Melahirkan dan Skala Dukungan Suami. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi Product Moment. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan suami dengan depresi pasca melahirkan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = - 0,457$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ), sehingga hipotesis yang diajukan diterima.*

**Kata kunci : depresi pasca melahirkan, dukungan suami**

### Pendahuluan

Secara kodrati wanita dapat mengalami kehamilan dan melahirkan, sebagai hal yang mendatangkan suatu kepuasan batin tersendiri. Kehamilan akan menghadirkan seorang anak yang akan memberikan peran baru bagi wanita sebagai seorang ibu (Kartono, 1992). Menjadi seorang ibu, merupakan keadaan yang membawa perubahan yang sangat besar dan sama sekali baru, bahkan mungkin merupakan hal yang kurang dikenal bagi wanita yang baru pertama kali melahirkan. Beban dan tanggung jawab perempuan sebagai ibu akan muncul segera setelah kelahiran bayinya. Beberapa penyesuaian perlu dilakukan oleh wanita, baik dari segi fisik, maupun dari segi mental. Tuntutan sebagai ibu, akan dirasa semakin berat karena kurangnya pengetahuan perempuan akan hal perawatan bayi, terutama pada perempuan yang peratama kali melahirkan (Yanita & Zamarlita, 2001). Berbagai tuntutan dan penyesuaian tersebut tersebut bila tidak terselesaikan dengan baik dapat menimbulkan depresi pasca melahirkan.

*American Psychiatric Association* (1994) mendefinisikan depresi pasca melahirkan sebagai keadaan jiwa yang terjadi ketika suasana hati menjadi labil pada wanita setelah melahirkan yang berlangsung dalam

kurun waktu 4 minggu setelah melahirkan. Nalini (Fitriyanti, 2004) menyatakan depresi pasca melahirkan sebagai perasaan murung yang muncul setelah melahirkan, biasanya keadaan ini muncul selama 4 minggu setelah melahirkan. Namun keadaan itu dapat juga terjadi begitu bayi lahir sampai berusia 40 hari. Moore (2002) menyatakan rentang waktu terjadinya depresi pasca melahirkan adalah 2 minggu sampai 6 bulan dan bila tidak segera ditangani dapat bertahan beberapa bulan bahkan tahunan. Para konselor setelah melahirkan menyatakan bahwa keadaan ini biasanya membaik saat bayi berusia sekitar 9 bulan (Marshall, 2004)

Gejala depresi pasca melahirkan meliputi ketidakstabilan emosi, menangis tanpa alasan yang jelas, gelisah, mudah marah, susah tidur, kurang gairah, perasaan murung, kesadaran berkurang, perasaan kekurangan, perasaan kehilangan, sedih, gangguan makan, sulit berkonsentrasi, sakit kepala, dan rasa bermusuhan terhadap suami (Burroungs, 1997; Reeder, 1996; Marshall, 2004). Tingkat keparahan depresi pasca melahirkan bergantung besar kecilnya serta bermakna tidaknya stressor bagi wanita pasca melahirkan. Menurut Hamilton (1989), Pitt (1994), Parry (1995), Sarafino (Yanita &

Zamarlita, 2001), dan Marshall (2004) tingkatan tersebut mulai dari depresi ringan (berupa kemurungan atau kesedihan sementara), depresi sedang dan depresi berat yang disertai gejala psikotik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis terhadap 10 responden yang baru saja melahirkan pada tanggal 24 sampai 30 Juli 2008 di Bandar Lampung, sebagian besar menyatakan bahwa mereka merasakan kemurungan, kegelisahan, mudah marah, sulit tidur, nafsu makan hilang, pikiran negatif tentang suami. Hal ini menunjukkan adanya problem depresi pasca melahirkan. Depresi pasca melahirkan harus seger diatasi karena akan berdampak negatif bagi ibu dan perkembangan anak.

Keadaan depresi menyebabkan seseorang wanita setelah melahirkan tidak mampu berfungsi dengan baik sebagai seorang istri sekaligus ibu bagi anak-anaknya dan merupakan bahaya terhadap perkembangan anak yang sehat (Yanita & Zamarlita, 2001). *British Study* edisi November (Bunda Balita, 2004) memuat riset yang menyimpulkan bahwa anak-anak dengan ibu yang pernah mengalami depresi pasca melahirkan beresiko besar memiliki perilaku nakal atau kasar seiring dengan waktu, terutama pada usia 11 tahun. Risiko perilaku kasar anak cukup tinggi terutama pada anak yang ibunya mengalami depresi berulang, anak dengan ibu yang pernah depresi selama 3 bulan setelah melahirkan menunjukkan perilaku agresif. Lebih lanjut Hay (2004) menerangkan bahwa problem anak yang mengalami berbagai kesulitan perhatian dan aktivitas, mengatur kemarahan dan respon terhadap frustrasi semuanya dihubungkan dengan perilaku nakal dan masalah perilaku mengganggu. Dengan demikian kondisi mental ibu setelah melahirkan merupakan faktor resiko yang mampu memprediksi tingkat intelektual anak dan perkembangan sosialnya kelak.

Menurut Curtis (1997) penyebab depresi pasca melahirkan adalah perubahan hormonal meskipun ada sebagian, mempunyai riwayat keluarga yang depresi setelah melahirkan, maupun isolasi dan kelelahan.

Sebenarnya wanita pasca melahirkan butuh bantuan dan dukungan dari orang-orang sekitar, karena pada minggu pertama di rumah merupakan hal melelahkan yang memerlukan kesabaran, sebagai proses penyesuaian yang berat. Keadaan semacam ini perlu diketahui orang sekitar terutama suami, sehingga suami dapat lebih memperhatikan kebutuhan istri, dengan cara memberi dukungan psikologis pada pasangannya, misalnya menerima peran sebagai ayah, sikap positif terhadap bayi dan istri, menggenggam erat tangan istri yang baru saja melahirkan sebagai tanda kebahagiaan. Bukan hanya itu, suami juga dapat memperluas peran dalam melakukan berbagai peran dalam melakukan berbagai tugas khususnya dalam hal membantu mengurus bayi, misalnya mengganti popok atau menggendong. Perhatian suami terhadap bayi dan istri sesudah melahirkan mengakibatkan depresi pada wanita pasca melahirkan berkurang (Adhim, 2000). Bagi wanita yang baru saja melahirkan, hari-hari pertama bersama sang buah hati adalah situasi yang sama sekali baru bagi dirinya. Oleh karena itu harus dilakukan serangkaian penyesuaian dengan kehidupan baru tersebut, baik secara fisik maupun psikologis. Sebagian wanita, menganggap bahwa masa-masa setelah melahirkan adalah masa-masa sulit yang akan menyebabkan mereka mengalami tekanan secara emosional. Gangguan-gangguan psikologis yang muncul akan mengurangi kebahagiaan yang dirasakan, sedikit banyak mempengaruhi hubungan anak dan ibu kemudian hari, (Yanita & Zamarlita, 2001)

Menurut Pitt (1994) wanita pasca melahirkan memiliki masalah utama berupa kesepian, dan pikiran kacau. Dalam hal ini pengertian suami pasca melahirkan akan membuat istri lebih tentram, bahkan mendekatkan hubungan antara suami dengan istri. Disini terlihat betapa berartinya dukungan suami terhadap istri pasca melahirkan guna mengurangi intensitas depresi pasca melahirkan yang kemungkinan dialami istri, (Ayahbunda, 1999).

Wills (Cohen & Syme, 1985) pada studi naturalistik menunjukkan bahwa

dukungan dari pasangan merupakan jalur utama perilaku mencari bantuan yang dilakukan oleh individu ketika mengalami tekanan psikologis. Seorang istri membutuhkan dukungan afeksi ataupun tindakan dari suaminya sebagai wujud tanggung jawab sebagai calon ayah. Kesiadaan suami untuk memahami kebutuhan istri akan dukungan dan bantuan, dapat membantu istri melampaui masa unik dalam hidupnya. Hal ini dapat dilakukan suami misalnya dengan membelikan buku-buku tentang kehamilan untuk istri, mencukupi kebutuhan nutrisi istri dengan makanan bergizi, memberi pijatan ringan saat timbul gangguan kehamilan atau mengantar istri memeriksakan kehamilan. Dukungan dari pasangan memberi ide baru bagi calon orangtua untuk menjadi semakin akrab dan saling memahami sepanjang bulan kehamilan hingga melahirkan.

Sylvia (1992) mendefinisikan depresi pasca melahirkan sebagai perasaan kelabu setelah melahirkan. Perasaan ini biasa terjadi dalam beberapa minggu setelah kelahiran bayi. *American Psychiatric Association* (1994) mendefinisikan depresi pasca melahirkan sebagai keadaan jiwa yang terjadi ketika suasana hati menjadi labil pada wanita setelah melahirkan yang berlangsung dalam kurun waktu 4 minggu setelah melahirkan.

Menurut Parry (1995) depresi pasca melahirkan merupakan kumpulan gejala depresi yang terjadi pada wanita setelah melahirkan, umumnya timbul pada 3-14 hari setelah melahirkan, dapat menetap selama beberapa bulan dan apabila tidak mendapatkan penanganan yang memadai dapat bertahan sampai 2-3 tahun setelah melahirkan.

Menurut Yanita & Zamarlita (2001), suami adalah orang yang pertama dan utama dalam memberi dorongan dan dukungan pada istri, sebelum pihak lain turut memberikannya, karena suami adalah orang pertama yang menyadari akan adanya perubahan dalam diri pasangannya. Dengan demikian, dukungan dari suami dapat memberi pengaruh tertentu pada istri dalam menghadapi hari-harinya.

Dukungan suami dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dukungan emosional, contohnya suami memberi motivasi, dan menunjukkan rasa sayang dan cinta pada istri. Dukungan penghargaan, contohnya suami memberikan pujian pada istri saat istri mengurus bayi dengan baik. Suami lebih mendukung apa yang diinginkan istri. Dukungan instrumentalia diberikan suami dengan cara menyetujui barang-barang yang dibeli/diinginkan oleh istrinya, membelikan bunga kesukaan istri, atau membantu mengerjakan pekerjaan rumah (Hall, 2000). Dukungan informasi, antara lain dilakukan suami dengan cara membelikan buku-buku bacaan tentang merawat bayi, suami menyarankan istri untuk tetap menjaga kesehatan dan makan-makanan yang cukup agar bayi dan ibu tetap sehat (Hall, 2000).

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara suami ikut berperan merawat bayinya sedini mungkin. Di samping mengenalkan pada anak mengenai figur ayah sejak awal perkembangan yang dapat menjadi faktor pendukung positif terhadap kemampuan eksplorasi bayi pada awal bulan pertama (Hurlock, 1991), keberadaan suami didekat istrinya pasca melahirkan dapat berfungsi sebagai dukungan yang dapat mengurangi beban psikologis istrinya

Dukungan yang dapat diberikan suami kepada istri adalah: Pertama, memberi dukungan secara emosi, sang suami menyatakan rasa empati, cinta dan mendorong tumbuhnya kepercayaan diri istri. Kedua, informasi diberikan untuk menambahkan pengetahuan istri dalam mencari jalan keluar atau memecahkan masalah, meliputi nasehat serta pengetahuan. Ketiga, instrumentalia, suami menyediakan prasarana untuk mempermudah pemecahan masalah dalam bentuk materi, misalnya, susu, popok atau perlengkapan bayi lainnya. Keempat, penilaian positif, berupa pemberian penghargaan atau penilaian positif atas usaha yang telah dilakukan istri, memberikan umpan balik atas prestasinya sehingga hal itu dapat

memperkuat dan meningkatkan harga diri atau kepercayaan istri terhadap kemampuannya (Cohen & Syme, 1985).

Menurut Yanita & Zamarlita (2001), bahwa dukungan dari suami berupa emosi, informasi, instrumentalia dan penilaian positif, bagi istri setelah melahirkan, dirasakan sangat membantu mengurangi beban pada sang istri. Istri merasa bahwa kelahiran anak tidaklah terlalu berat baginya dan dukungan tersebut dapat membantu mengurangi depresi pasca melahirkan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: ada hubungan negatif antara dukungan suami dengan depresi pada wanita pasca melahirkan. Semakin tinggi dukungan suami, semakin rendah depresi wanita pasca melahirkan dan semakin rendah dukungan suami, semakin tinggi depresi wanita pasca melahirkan.

### Metode

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita pasca melahirkan dengan deskripsi sebagai berikut: a) berusia 18 sampai dengan 38 tahun, b) memiliki bayi dengan kisaran umur 2 minggu sampai dengan 9 bulan, sebanyak 50 orang.

Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah Skala Depresi Pasca Melahirkan dan Skala Dukungan Suami. Skala Depresi Pasca Melahirkan terdiri dari 41 aitem dengan koefisien validitas berkisar antara 0,315 sampai dengan 0,725 dan koefisien reliabilitas Alpha 0,915. Skala Dukungan Suami terdiri dari 36 aitem. Koefisien validitas bergerak antara 0,328 sampai 0,763 dan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,956.

### Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $(r_{xy}) = -0,457$  dan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan suami dengan depresi pasca melahirkan, sehingga hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan suami kepada istri pasca melahirkan maka akan diikuti dengan

cenderung semakin rendahnya tingkat depresi pasca melahirkan. Sumbangan dukungan suami terhadap penurunan depresi pasca melahirkan sebesar 20,9%. Hal tersebut berarti bahwa masih terdapat 79,1% variabel lain yang dapat mempengaruhi keberadaan depresi pasca melahirkan

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Yanita dan Zamarlita (2001) bahwa kurangnya dukungan sosial khususnya dari suami menyebabkan tingginya depresi pasca melahirkan sehingga si ibu kesulitan menjalankan perannya sebagai ibu dan tanggung jawab yang diemban akan dirasa semakin berat. Marshall (2004) juga menyatakan hal serupa bahwa kurangnya dukungan sosial merupakan sumber depresi bagi wanita setelah melahirkan. Dukungan yang terutama yaitu berasal dari suami. Dukungan suami yang tidak memadai menyebabkan wanita setelah melahirkan merasa kurang mendapat perhatian, merasa tidak seorang pun yang bersedia membantunya dan kurang mendapat pengetahuan terkait dengan perawatan bayi. Hal-hal seperti ini memungkinkan seorang ibu depresi.

Dukungan suami yang dirasakan oleh isteri adalah: Pertama, dukungan secara emosi, sang suami menyatakan rasa empati, cinta dan mendorong tumbuhnya kepercayaan diri istri. Kedua, informasi diberikan untuk menambahkan pengetahuan istri dalam mencari jalan keluar atau memecahkan masalah, meliputi nasehat serta pengetahuan. Ketiga, instrumentalia, suami menyediakan prasarana untuk mempermudah pemecahan masalah dalam bentuk materi, misalnya, susu, popok atau perlengkapan bayi lainnya. Keempat, penilaian positif, berupa pemberian penghargaan atau penilaian positif atas usaha yang telah dilakukan istri, memberikan umpan balik atas prestasinya sehingga hal itu dapat memperkuat dan meningkatkan harga diri atau kepercayaan istri terhadap kemampuannya (Cohen & Syme, 1985). Bila isteri yang baru saja melahirkan merasakan kondisi tersebut maka ia akan terhindar dari depresi pasca melahirkan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hurlock (1991) bahwa ibu yang baru

saja melahirkan dan merasakan dukungan dari suami akan merasa berkurang beban psikologisnya. Dalam hal ini pengertian suami pasca melahirkan akan membuat istri lebih tenang, bahkan mendekatkan hubungan antara suami dengan istri. Disini terlihat betapa pentingnya dukungan suami terhadap istri pasca melahirkan guna mengurangi intensitas depresi pasca melahirkan yang kemungkinan dialami istri, (Ayahbunda, 1999).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat dukungan suami yang sedang diikuti depresi pasca melahirkan yang rendah. Hal ini mungkin disebabkan subjek telah dapat menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi, terkait dengan tugasnya sebagai pelaku reproduksi. Mengingat sebagian besar subjek berusia antara 18 sampai 38 tahun, maka dapat dipahami kalau depresi pasca melahirkan yang dialami subjek berada dalam kategori rendah. Hal ini sesuai dengan pernyataan Monks dkk (1999) bahwa pada usia tersebut secara mental merupakan usia yang cukup ideal guna melaksanakan kehidupan rumah tangga dan pengasuhan

Sumbangan variabel dukungan suami terhadap penurunan depresi pasca melahirkan sebesar 20,9% berarti masih terdapat variabel lain sebesar 79,1% yang mempengaruhi depresi pasca melahirkan. Faktor lain yang mempengaruhi depresi pasca melahirkan antara lain faktor konstusional, hal tersebut lebih banyak terjadi pada wanita yang melahirkan pertama kali (primapara). Faktor fisik berupa perubahan fisik yang terjadi setelah proses melahirkan dapat menyebabkan wanita pasca melahirkan mengalami gangguan emosional setelah melahirkan yang secara umum disebabkan karena menurunnya kadar hormon estrogen, sedangkan kadar progesteronnya meningkat selama 3-5 hari pasca melahirkan. Faktor psikologis, gambaran atau bayangan keadaan wanita sebelum melahirkan cenderung berbeda dengan apa yang dialami wanita pasca melahirkan yang sesungguhnya sehingga

sebagian besar wanita pasca melahirkan mengalami guncangan secara psikis, karena merasa gagal dalam mewujudkan keinginannya sebagai seorang ibu. Faktor sosial, pemukiman yang tidak memadai, status pekerjaan (wanita bekerja maupun tidak bekerja) dapat menimbulkan depresi. Wanita bekerja mempunyai peran ganda yaitu sebagai pencari nafkah maupun ibu rumah tangga, akan memiliki beban lebih berat sehingga rentan terhadap depresi pasca melahirkan.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negative antara dukungan suami dengan depresi pasca melahirkan. Semakin tinggi dukungan suami semakin rendah depresi ibu pasca melahirkan. Saran-saran yang diajukan adalah:

1. Bagi suami
 

Dukungan dari suami kepada istri pasca melahirkan terbukti cukup besar peranannya untuk mengurangi intensitas depresi pasca melahirkan yang dialami istri. Hal ini akan berdampak positif untuk menyelesaikan tugas perkembangan selanjutnya sehingga wanita pasca melahirkan akan lebih mampu mengembangkan diri di masa yang akan datang.
2. Bagi subjek ( wanita pasca melahirkan)
 

Berdasarkan hasil penelitian, subjek memiliki dukungan suami sedang. Hal ini dimungkinkan karena subjek dapat melihat secara positif dukungan yang diberikan suami terhadap dirinya. Dengan demikian, aspek kognitif, emosi, dan perilaku subjek tidak mengalami gangguan yang berarti sehingga subjek dapat mengembangkan potensi dirinya untuk melakukan tugas perawatan terhadap bayinya sehingga periode setelah melahirkan dapat dilalui dengan mudah.
3. Bagi peneliti selanjutnya
 

Disarankan untuk peneliti selanjutnya memperhitungkan variabel lain mengingat masih ada 79,1% faktor lain diluar variabel dukungan suami yang dapat

memengaruhi depresi pasca melahirkan pada wanita antara lain faktor konstitusional, faktor fisik, faktor psikologis, faktor sosial.

### Daftar Pustaka

- Adhim, MF. 2000. *Bahagia Saat Hamil Bagi Ummahat*. Yogyakarta : Mitra Pustaka
- American Psychiatric Association. 1994. *Diagnostic and Manual Statistical of Mental Disorder*, Fourth edition ( DSM – IV). Washington, D.C : American Psychiatric Association.
- Ayah Bunda. 1999. Persalinan dan Melahirkan. *Majalah*. Juni, No. 11.
- Beck, A. T. 1985. *Depression Caused and Treatment*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press.
- Bunda Balita & Junior. 2004. Depresi Pasca Melahirkan Vs Anak Nakal. *Majalah*. 25 Juli-24 Agustus.
- Burroughs, A. 1997. *Maternity Nurishing*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Cohen, S.M & Syme, L. 1985. *Social Support and Health*. London : Akademik Press. Inc.
- Curtis, G.B. 1997. *Kehamilan di atas Usia 30*. Jakarta: Arcan.
- Fitriyanti, S. 2004. Hubungan Dukungan Sosial dengan Depresi Pasca Melahirkan. *Skripsi (tidak diterbitkan)* : Yogyakarta. Universitas Wangsa Manggala.
- Hall, R. E. (2000). *Petunjuk Medis bagi Wanita Hamil*. Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Hamilton, M. 1989. *Mood Disorder: Clinical Features Comprehensive Text Book of Psychiatry*. Editor: Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. Baltimore:Williams & Wilkins.
- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. 1982. *Psikologi Wanita: Sebagai Ibu dan Anak*. Bandung: Mandar Maju.
- Marshall, F. 2004. *Mengatasi Depresi Pasca Melahirkan* ( Terjemahan oleh Fransiska, Lilian Juwono). Jakarta : Arcan.
- Moore, D. 2002. Post-partum Depression. <http://www.drdonnica.com/display.asp?Article-154>. Diakses 10 Agustus 2008.
- Parry, B.L. 1995. *Postpartum Psychiatric Syndromes. Comprehensive Text Book of Psychiatry*. Editor: Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. Baltimore:Williams & Wilkins.
- Pitt, B. 1994. *Kehamilan dan Persalinan Menikmati Tugas Sebagai Ibu*. Jakarta: Arcan.
- Sylvia, C. 1999. *Kehidupan Seks Selama Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta: Arcan.

