

Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan terhadap Adaptasi Perubahan Psikologi pada Ibu Nifas

The Relationship between Educational and Occupational Factors and The Adaptation of Psychological Changes in Postpartum Mothers

Listia Dwi Febriati^{1*}, Zahrah Zakiyah², Ester Ratnaningsih³

^{1,2,3}Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta

^{1*}listiadwi@respati.ac.id, ²zahrazakiyah@respati.ac.id, ³esteratna@respati.ac.id

*penulis korespondensi

Abstrak

Latar Belakang: Adaptasi ibu setelah melahirkan melalui fase *taking in* yang merupakan fase ketergantungan berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua, dilanjutkan fase *taking hold* berlangsung antara hari ke 3 sampai ke 10. Pada fase ini, ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat banyinya. Fase terakhir dalam proses adaptasi ini yaitu fase *letting go*. Fase-fase tersebut merupakan perubahan perasaan sebagai respon alami terhadap rasa lelah yang dirasakan dan akan kembali secara perlahan setelah ibu dapat menyesuaikan diri dengan peran barunya. Faktor pendidikan dan pekerjaan merupakan faktor yang dapat menurunkan angka kejadian psikologi pada ibu nifas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pendidikan dan pekerjaan terhadap adaptasi perubahan psikologi pada Ibu Nifas. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, pengambilan sampel *purposive sampling* dan analisis data dengan *chi square*. Responden penelitian ini semua Ibu Nifas di Puskesmas Piyungan Bantul DI Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Agustus – Oktober 2022 dengan jumlah sampel 35 responden. Hasil: Analisis *Univariate* kategori pendidikan mayoritas pendidikan menengah 16 (45,7%). Kategori pekerjaan mayoritas bekerja sebanyak 20 (57,1%) dan adaptasi psikologi ibu nifas dalam kategori positif sebanyak 27 (77,1%). Hasil analisis *Bivariate* pendidikan dengan adaptasi psikologi pada ibu nifas dengan nilai sig 0.012 yang artinya $< 0,05$ maka disimpulkan terdapat hubungan antara pendidikan dengan adaptasi psikologi pada ibu nifas. Variabel pekerjaan dengan hasil sig 0,006 artinya < 0.05 disimpulkan terdapat hubungan antara pekerjaan dengan adaptasi psikologi pada ibu nifas. Kesimpulan: terdapat hubungan antara pendidikan dan pekerjaan dengan adaptasi psikologi pada ibu nifas

Kata kunci : Pendidikan; Pekerjaan; Adaptasi Psikologi; Nifas

Abstract

Background: After giving birth, mothers adapt through the taking-in phase, which is the dependency phase taking place from the first day until the second day. This is followed by the taking-hold phase, which takes place between days 3 to 10. In this phase, mothers start to worry about their inability and sense of responsibility in caring for their babies. The final phase in this adaptation process is the letting go phase. These phases are changes in feelings as a natural response to exhaustion and will slowly return after mothers can adjust to their new roles. Education and occupation are factors that can reduce the number of psychological events in postpartum mothers. This study aims to find out the relationship between educational and occupational factor and the adaptation of psychological changes in postpartum mothers. Methods: This is a quantitative study. The data were gathered through purposive sampling and were analyzed using chi-square. The respondents to this study are all postpartum mothers at the Piyungan Bantul Health Center in Yogyakarta. The research was carried out in August - October 2022 with a total sample of 35 respondents. Results: Univariate analysis for the majority of secondary education was 16 (45.7%). The majority of occupational categories work as old as 20 (57.1%) and the psychological conditions of postpartum mothers are in the positive category as many

as 27 (77.1%). The results of the analysis of education with psychological adaptation in postpartum mothers with a sig value of 0.012 which is equal to <0.05 . It indicates that there is a relationship between education and psychological adaptation in postpartum mothers. The occupational variable with a sig of 0.006 is equal to <0.05 . It shows that there is a relationship between occupational and psychological adaptation in postpartum mothers. To conclude, there is a relationship between psychological adaptation and both education and occupation in postpartum mothers

Keywords: Education; Occupation; Psychological Adaptation; Postpartum

1. PENDAHULUAN

Post partum adalah masa penyembuhan dari kelahiran plasenta dan selaput janin hingga kembalinya alat reproduksi wanita pada kondisi tidak hamil, serta penyesuaian terhadap hadirnya anggota baru dalam keluarga [1]. Pada masa nifas ibu mengalami perubahan fisik dan perubahan psikis. Persiapan ibu secara psikologis sebelum masa nifas/ menyusui merupakan faktor penting dalam proses adaptasi psikologi pada masa nifas [2].

Adaptasi ibu setelah melahirkan melalui fase *taking in* yang merupakan fase ketergantungan berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua, pada fase ini ibu fokus terhadap pada diri sendiri. Ibu lebih banyak menceritakan kondisinya selama proses persalinan hingga lahirnya bayi. Dilanjutkan fase *taking hold* berlangsung antara hari ke 3 sampai ke 10. Pada fase ini, ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat banyinya. Selain itu perasaan sensitive sehingga mudah tersinggung. Fase terakhir dalam proses adaptasi ini yaitu fase *letting go* yang merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung setelah 10 hari melahirkan. Fase-fase tersebut merupakan perubahan perasaan sebagai respon alami terhadap rasa lelah yang dirasakan dan akan kembali secara perlahan setelah ibu dapat menyesuaikan diri dengan peran barunya [3].

Seorang ibu *post partum* yang tidak mampu beradaptasi dengan baik memungkinkan mengalami gangguan-gangguan psikologis pada masa nifas, antara lain *post partum blues*, *depresi postpartum* bahkan *post partum psikosis* [3]. Ibu dengan *depresi post partum* dapat berdampak negative pada dirinya sendiri, bayi yang dilahirkan dan keluarganya [4]. Gangguan psikologi pada ibu paska melahirkan seperti *baby blues* terjadi hampir 70% ibu pasca melahirkan mengalaminya. Biasanya ibu akan mengalami perubahan emosional seperti tidak bisa merasa sangat senang lalu berubah menjadi sangat sedih. Berdasarkan literature ini disimpulkan adaptasi ibu *postpartum* dapat berakibat mengalami *depresi postpartum* dan kecemasan postpartum [5]. Berdasarkan hasil penelitian oleh Ernawati dkk tahun 2020 diperoleh hasil kejadian *postpartum blues* di PKU Muhammadiyah Yogyakarta sebanyak 53,3% dengan resiko sedang mengalami *depresi postpartum* 43,3% dan resiko berat untuk mengalami *depresi postpartum* 10% [6].

Berdasarkan hasil penelitian Saufika tahun 2019, seseorang dengan latar belakang pendidikan yang tinggi akan mempunyai wawasan yang lebih luas [7]. Faktor pendidikan dan pekerjaan merupakan faktor yang dapat menurunkan angka kejadian psikologi pada ibu nifas [8]. Pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dan pola pikir seseorang, karena pendidikan merupakan salah satu aspek yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan dan pola pikir. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah untuk menerima informasi [9]. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Qomari tahun 2019 diperoleh hasil bahwa ibu yang memiliki pendidikan tinggi lebih berorientasi pada tindakan preventif, mengetahui lebih banyak tentang informasi kesehatan dan memiliki status kesehatan yang lebih baik. Pada

perempuan semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin baik pula ia mempersiapkan masa nifas yang akan dihadapi [10].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di puskesmas Piyungan dengan proses wawancara diperoleh data, dari 5 ibu nifas mengalami adaptasi psikologi pada masa nifas yang positif yaitu sebanyak 2 responden sedangkan 3 ibu nifas mengalami Adaptasi Ibu Nifas yang Negatif. Ibu menyampaikan bahwa dalam proses merawat bayinya merasa mudah sensitive dan tersinggung hal ini karena pengaruh lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Namun, ibu tetap berupaya berfikir yang baik dalam menghadapi kondisi-kondisi tersebut. Ibu yang bekerja terkadang merasa kebingungan saat awal mau meninggalkan anak selesai masa cuti. Kekhawatiran tinggi tentang ASI yang berkurang, Bayi yang rewel tidak mau menyusu membuat ibu sering was-was di tempat kerja. Berdasarkan hal tersebut, adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara pendidikan dan pekerjaan dengan adaptasi perubahan pada ibu nifas di Puskesmas Piyungan, Bantul, Yogyakarta?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pendidikan dan pekerjaan terhadap perubahan psikologi pada ibu nifas di Puskesmas Piyungan, Bantul, Yogyakarta.

2. METODE/PERANCANGAN/MATERIAL

2.1 Nifas

Masa Nifas adalah periode dimulai dari setelah kelahiran bayi dan plasenta, yakni setelah berakhirnya kala IV dalam persalinan dan berakhirnya sampai 6 minggu yang ditandai dengan berhentinya perdarahan. Masa nifas dapat menimbulkan berbagai masalah baik yang berupa komplikasi fisik maupun komplikasi psikis, oleh karena itu sangatlah penting perhatian khusus dari tenaga kesehatan terutama bidan [11].

Menurut Azizah dan Rosyidah tahun 2019, Asuhan yang diberikan kepada ibu nifas bertujuan untuk:

2.1.1. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologi ibu dan bayi.

Ibu akan mendapatkan fasilitas dan dukungan dalam upaya untuk menyesuaikan peran barunya sebagai ibu dan pendampingan keluarga dalam membuat pola baru saat kelahiran anak kedua. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis harus diberikan oleh tenaga kesehatan. Misalnya ibu dianjurkan untuk menjaga kebersihan seluruh tubuh, sedangkan bidan mengajarkan membersihkan bagaimana membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air [11].

2.1.2. Pencegahan, diagnose dini, dan pengobatan komplikasi pada ibu nifas

Asuhan ini dapat mendeteksi permasalahan dan komplikasi sehingga ibu lebih cepat terdeteksi masalahnya dan dilakukan penanganan lebih cepat [11].

2.1.3. Merujuk Ibu ke Asuhan Tenaga ahli jika diperlukan

Melaksanakan skrining secara komprehensif dengan mendeteksi masalah, mengobati, dan merujuk apabila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya. Seorang bidan bertugas melakukan pengawasan kala IV meliputi pemeriksaan plasenta, pengawasan TFU, pengawasan perdarahan, pengawasan konsisten rahim, dan pengawasan keadaan umum ibu. Bila ditemukan permasalahan, maka harus segera melakukan tindakan sesuai dengan standar pelayanan pada penatalaksanaan masa nifas [11].

2.1.4. Mendukung dan meningkatkan keyakinan ibu, serta memungkinkan ibu untuk mampu melaksanakan perannya dalam situasi keluarga dan budaya khusus.

Bidan dalam memberikan asuhan pada ibu nifas dituntut untuk memiliki keterampilan memberikan pendidikan kesehatan terhadap ibu dan keluarga. Keterampilan yang harus dikuasai bidan antara

lain materi pendidikan, teknik penyampaian, dan media yang digunakan, serta pendekatan psikologis yang efektif sesuai dengan budaya setempat [11].

2.1.5. Imunisasi Ibu Dengan Tetanus

Memberikan asuhan yang maksimal pada ibu nifas mampu meminimalkan kejadian tetanus. Akan tetapi tetap memerlukan suatu tindakan untuk menghindari kejadian tetanus datang kembali [11].

2.1.6. Mendorong pelaksanaan metode yang sehat tentang pemberian makan anak, serta peningkatan pengembangan hubungan yang baik antara ibu dan anak

Upaya peningkatan pola hubungan psikologis yang baik antara ibu dan anak. Memberikan pendidikan kesehatan diri meliputi pelayanan kesehatan tentang perawatan diri, nutrisi, KB, Menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya, dan perawatan bayi sehat. Ibu postpartum harus diberikan pendidikan mengenai pentingnya gizi antara lain kebutuhan gizi ibu menyusui [11].

2.2 Adaptasi Perubahan Psikologi Ibu Nifas

Pengalaman menjadi ibu tidaklah merupakan suatu hal yang selalu menyenangkan bagi wanita. Realisasi tanggung jawab sebagai seorang ibu merupakan faktor pemicu munculnya gangguan emosi, intelektual, dan tingkah laku pada seorang wanita. Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh seorang wanita dalam menghadapi aktifitas dan peran barunya sebagai seorang ibu. Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik, namun sebagian wanita tidak berhasil menyesuaikan diri dengan baik. Sehingga mengalami gangguan-gangguan psikologis dengan berbagai gejala psikologis [11].

Dalam menjalani adaptasi masa nifas, sebagian ibu dapat mengalami fase-fase sebagai berikut:

2.2.1. Fase *Taking in*

Merupakan fase pada waktu segera setelah persalinan dimana pada masa ini ibu cenderung pasif. Berlangsung 24-48 jam setelah kelahiran bayi. Ibu butuh banyak bantuan untuk melakukan hal yang mudah dan juga dalam pengambilan keputusan. [12]

2.2.2. Fase *Taking Hold*

Perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu dan setelah ibu melihat bayinya untuk pertama kalinya dan pengalaman merawat bayi. Fase *taking Hold* berlangsung antara hari ke 3-10. Perasaan yang timbul adalah perasaan khawatir pada ibu akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam merawat bayi. Berdasarkan hasil penelitian Taviyanda (2019), perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu sebagian besar ibu merasa senang dan mereka sangat tertarik dengan kehadiran bayi mereka, walau rasa senang itu juga disertai dengan perasaan takut, cemas dan bingung bagaimana memperlakukan bayi mereka untuk pertama kalinya [1].

2.2.3. Fase *Letting Go*

Merupakan fase dimana ibu nifas sudah menemukan peran sendiri. Ibu mulai menerima peran barunya sebagai seorang ibu. Ibu belajar menyusun rencana untuk melewati hari-hari baru dengan bayi dan keluarga. Fase *letting go* berlangsung minggu ke 2 hingga minggu ke 4 nifas dan bisa lebih cepat tergantung kemampuan ibu beradaptasi [12].

2.3 Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Piyungan, Bantul, pada bulan Agustus - Oktober 2022. Teknik pengambilan sampel adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. *Purposive*

sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi yang datang ke Puskesmas Piyungan Banguntapan Bantul DIY. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 35 sampel. Adapun instrument penelitian ini menggunakan kuesioner tentang pekerjaan, pendidikan dan adaptasi perubahan psikologi pada ibu nifas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

UPTD Puskesmas Piyungan merupakan satu-satunya Puskesmas induk di Kecamatan Piyungan yang berlokasi di wilayah desa Srimulyo. UPTD Puskesmas Piyungan awalnya dibangun sesuai standar Puskesmas rawat inap dua lantai pada tahun 2000 yang kemudian mengalami renovasi menjadi dua lantai dan ditambahkan rawat inap serta PONEB pada tahun 2007. UPTD Puskesmas Piyungan ditetapkan menjadi Puskesmas Rawat Inap yang berdasar Surat Keputusan Bupati Bantul Nomor 205 tahun 2017 tentang penetapan Puskesmas menjadi Puskesmas perawatan dan Puskesmas mampu menyelenggarakan PONEB berdasarkan Surat Keputusan Bupati Bantul Nomor 445 tahun 4400, dengan izin operasional Puskesmas Nomor 003/DP/210/IV/2016. Berikut adalah hasil penelitian di Puskesmas Piyungan:

Tabel 1. Pendidikan dan Pekerjaan responden

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pendidikan		
Dasar	12	34,3
Menengah	16	45,7
Tinggi	7	20
Total	35	100
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	15	42,9
Bekerja	20	57,1
Total	35	100

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh pendidikan responden paling banyak dalam kategori menengah sebanyak 16 responden 45,7%. Kategori paling rendah yaitu pendidikan tinggi sebanyak 7 responden 20%. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi lebih berorientasi pada tindakan preventif, mengetahui lebih banyak tentang informasi kesehatan dan memiliki status kesehatan yang lebih baik. Pada perempuan semakin tinggi pendidikan, maka semakin baik pula perempuan tersebut mempersiapkan masa yang akan dihadapi [10]. Berdasarkan status pekerjaan mayoritas bekerja yaitu 20 responden 57,1%.

Tabel 2. Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Positif	27	77,1
Negatif	8	22,9
Total	35	100

Tabel 2. Memberikan gambaran mayoritas responden dengan adaptasi psikologi pada ibu nifas dalam kategori positif sebanyak 27 responden 77,1%. Adaptasi ibu nifas merupakan reaksi akibat stimulus atau rangsangan jiwa seseorang pasca melahirkan. Setiap perempuan membutuhkan kasih sayang, ibu nifas diharapkan mampu memainkan peran-peran barunya sebagai seorang istri, orangtua (ibu) disisi lain perempuan membutuhkan pengakuan dari orang lain. Ibu juga butuh dihargai, diperhatikan dan membutuhkan perhatian orang lain [13].

Manusia dipandang sebagai makhluk biopsikososial sebagai satu kesatuan yang utuh. Manusia selalu dihadapkan pada berbagai perubahan dan persoalan yang kompleks sehingga dituntut untuk melakukan adaptasi. Pada ibu nifas, proses adaptasi psikologi sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kelahiran maupun setelah persalinan (masa nifas). Pada periode tersebut kecemasan seorang perempuan bertambah. Pengalaman selama persalinan masa nifas merupakan masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran. Perubahan peran seseorang ibu memerlukan adaptasi. Tanggung jawab ibu mulai bertambah [12].

Tabel 3. Hubungan Pendidikan dengan Adaptasi Psikologi pada Ibu Nifas

		Adaptasi Psikologi				Total		ρ
		Positif		Negatif				
		n	%	n	%	n	%	
Pendidikan	Dasar	11	91,7	1	8,3	12	100	0,012
	Menengah	9	56,3	7	43,8	16	100	
	Tinggi	7	100	0	0,0	7	100	
Total		27	77,1	8	22,9	35	100	

Hasil analisis *Chi Square* dengan nilai p value $0.012 < 0.05$ yang artinya terdapat hubungan pendidikan dengan adaptasi psikologi pada ibu nifas. Menurut Fatmawati tahun 2015 menyatakan pendidikan rendah dapat mengakibatkan keterbatasan pengetahuan sehingga menyebabkan ibu *post partum* mempunyai persepsi dan sikap negatif terhadap penerimaan keadaan yang menurutnya tidak menguntungkan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati tahun 2015 menunjukkan bahwa status pendidikan tinggi sebanyak 65% dan berpendidikan rendah sebanyak 35% dengan kejadian *postpartum blues* paling banyak dijumpai pada responden yang status pendidikan tinggi yaitu 40% [14].

Tabel 4. Hubungan Pekerjaan dengan Adaptasi Psikologi pada Ibu Nifas

		Adaptasi Psikologi				Total		ρ
		Positif		Negatif				
		n	%	n	%	n	%	
Umur	Tidak Bekerja	15	100	0	0	15	100	0,006
	Bekerja	12	60	8	40	20	100	
Total		27	77,1	8	22,9	35	100	

Hasil analisis diperoleh nilai p value $0.006 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara pekerjaan dengan adaptasi psikologi pada ibu nifas. Wanita yang berpendidikan tinggi menghadapi menghadapi tekanan sosial dan konflik peran antara tuntutan sebagai wanita karier untuk bekerja dan melakukan aktivitas di luar rumah dan peran sebagai ibu rumah tangga atau orang tua jika ibu memiliki anak [14]. Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati tahun 2015 karena kejadian *postpartum blues* dialami oleh ibu yang tidak bekerja. Ibu yang hanya bekerja dirumah mengurus anak-anak mereka dapat mengalami keadaan krisis situasi dan mencapai keadaan perasaan karena rasa lelah dan letih yang mereka rasakan. Ibu rumah tangga mengurus semua urusan rumah tangga sendiri, kemungkinan mempunyai tekanan terhadap tanggung jawab sebagai istri dan ibu [14].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anoraga tahun 2018 bahwa wanita pekerja lebih banyak kembali pada rutinitas bekerja setelah cuti 3 bulan sehingga cenderung memiliki peran ganda yang menimbulkan gangguan emosional, adaptasi psikologi masa nifas yang kurang baik. Wanita yang bekerja memiliki tanggung jawab yang lebih besar karena ibu harus bertanggung jawab terhadap urusan rumah tangganya dan bertanggung jawab terhadap pekerjaannya. Seorang wanita yang tidak pandai dalam mengatur, mengelola waktu terkait tanggung jawabnya memiliki risiko tinggi akibat tuntutan-tuntutan dalam bekerja dan rumah tangga. Wanita karier yang merawat bayi dengan kondisi jadwal tidur yang kurang di malam hari, dilanjutkan bekerja di siang hari ini lebih rentan mengalami kejadian *postpartum blues* [15].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan antara pendidikan dengan adaptasi psikologi pada ibu Nifas
- b. Terdapat hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan adaptasi psikologi pada ibu nifas.

4.2. Saran

Kepada Puskesmas Piyungan Bantul diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan penyuluhan mulai dari usia remaja atau pra nikah tentang usia yang ideal untuk hamil, Perawatan dan pendampingan pada masa hamil, bersalin dan nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Taviyanda, "Adaptasi Psikologis Pada Ibu Post Partum Primigravida (Fase Taking Hold) Sectio Caesarea Dan Partus Normal," *J. Penelit. Keperawatan*, vol. 5, no. 1, 2019, doi: 10.32660/jurnal.v5i1.339.
- [2] A. S. A. Mey, "Edukasi Ibu Post Partum SC Fase Taking Hold," *Bul. Kesehat.*, vol. 2, pp. 1–4, 2022.
- [3] R. Widaryanti and L. D. Febriati, *Buku Ajar Psikologi Dalam Kehamilan Persalinan & Nifas*. Yogyakarta: Respati Press, 2020.
- [4] A. Mustofa, A. N. Hapsari, A. Nabiila, A. K. Putri, A. M. Nurissyita, and E. Catur, "Faktor Risiko Depresi Pasca Persalinan di Negara-negara Asia Tenggara Secara umum definisi dari depresi *postpartum* menurut American Pshyciatric Assosiation ' s , Diagnostic and Statistical tanda atau gejala gangguan depresi , mood , global sekitar 13 %," vol. 3, no. 2, pp. 62–67, 2021.
- [5] Elis, I. S, and Agustina, "Adaptasi psikologis pada Ibu *Postpartum*," 2021.
- [6] E. Dwi, W. O. Merlin, and Ismarwati, "Kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu *Postpartum* di

- RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta,” *J. Ners dan Kebidanan*, vol. 7, no. 2, pp. 203–212, 2020, doi: 10.1016/b978-2-294-71024-7.00011-6.
- [7] F. Saufika, “Hubungan dukungan Keluarga dengan waktu pencapaian adaptasi psikologis (letting go) pada Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Maesan Bondowoso,” *Univ. Muhammadiyah Jember*, pp. 1–11, 2019, [Online]. Available: <http://repository.unmuhjember.ac.id/7356/1/ARTIKEL.pdf>
- [8] K. Cahyo, E. Rimawati, L. Widagdo, and D. Amila Solikha, “Kajian adaptasi sosial psikologis pada Ibu setelah melahirkan (Post Partum) Di Ruang Rawat Inap RSUD Kota Semarang,” *J. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 3, no. 1, pp. 48–54, 2008.
- [9] S. P. Koekoeh Herdjito, “Hubungan keikutsertaan Kelas Ibu Hamil terhadap kesiapan perawatan Bayi pada fase Taking in Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kediri,” *Glob. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 4, pp. 339–345, 2018, [Online]. Available: <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- [10] S. N. Qomari, L. Ap. Vidayati, Kamaria, and Kamelia, “Pendampingan Ibu early post-partum ‘cegah PP blues dengan DASS 21’ Di BPM Luklutan Mubrikoh,” vol. 1, pp. 41–49, 2019.
- [11] N. Azizah and R. Rosyidah, *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*, 1st ed. 2019: UMSIDA Press, 2019. doi: 10.21070/2019/978-602-5914-78-2.
- [12] I. Fidora, *Ibu Hamil dan Nifas dalam Ancaman Depresi*, 1st ed., vol. 44, no. 8. CV. Pena Persada, 2019.
- [13] S. N. Nova and S. Zagoto, “Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019,” *Al-Insyirah Midwifery J. Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci.*, vol. 9, no. 2, pp. 108–113, 2020, doi: 10.35328/kebidanan.v9i2.674.
- [14] D. A. Fatmawati, “Faktor resiko yang berpengaruh terhadap postpartum blues,” *EduHealth*, vol. 5, no. 2, p. 83, 2015, [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/244985-faktor-risiko-yang-berpengaruh-terhadap-552517d0.pdf>
- [15] S. D. Endah, “Faktor yang berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues,” *J. Heal. Sci.*, vol. 11, pp. 130–139, 2013.