

FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERUBAHAN PSIKOLOGIS IBU MASA NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMA BANDA RAYA KOTA BANDA ACEH TAHUN 2025

*Factors Influencing Psychological Changes In Post-Partial Mothers In The Work
Area Of Banda Raya City Health Center Banada Aceh In 2025*

Desria Mauliati¹, Rika Dewi², Juliana³, Miranda⁴

^{1,2}Dosen Akademi kebidanan saleha, Banda Aceh

^{3,4}Mahasiswa Akademi kebidanan saleha, Banda Aceh

*Koresponden : ¹desria.stafsaleha88@gmail.com

Abstrak

Masa nifas adalah periode yang dialami setiap wanita setelah melahirkan. Periode ini dimulai dari kelahiran plasenta dan berlangsung hingga enam minggu setelah melahirkan atau selama 42 hari pascakelahiran. Menurut (WHO) Jumlah ibu nifas dengan gangguan psikologis sangat bervariasi, namun sekitar 80% mengalami *baby blues syndrome*, 50-70% mengalami postpartum blues di Indonesia, dan sekitar 10-13% di antaranya berlanjut menjadi depresi pasca melahirkan. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Psikologis Pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Tahun 2025. Metode Penelitian: bersifat *analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 60 orang. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh yang dilakukan pada tanggal 07 Juli sampai 05 Agustus 2025 dengan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi square*. Hasil Penelitian: menunjukkan bahwa hasil uji statistik tidak ada pengaruh pengetahuan dengan perubahan psikologis masa nifas dengan *p value* 0,120, tidak ada pengaruh dukungan keluarga dengan perubahan psikologis masa nifas dengan *p value* 0,814 dan tidak ada pengaruh paritas dengan perubahan psikologis masa nifas dengan *p value* 1,000. Kesimpulan dan Saran: Tidak ada pengaruh pengetahuan, dukungan keluarga dan paritas terhadap perubahan psikologis masa nifas. Di harapkan bagi tempat penelitian untuk memberikan penyuluhan mengenai perubahan psikologi masa nifas, selain itu di harapkan bagi responden untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi dengan menggali informasi tentang perubahan psikologi masa nifas dari berbagai sumber seperti dari petugas kesehatan dan buku serta internet.

Kata Kunci: Perubahan Psikologis Ibu Nifas, Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Paritas

Abstract

The postpartum period is the period every woman experiences after giving birth. This period begins with the delivery of the placenta and lasts until six weeks after delivery, or 42 days postpartum. According to the WHO, the number of postpartum mothers with psychological disorders varies widely, but approximately 80% experience *baby blues syndrome*, 50-70% experience postpartum blues in Indonesia, and approximately 10-13% of these develop postpartum depression. Research Objective: To determine the factors influencing psychological changes during the postpartum period in the Banda Raya Community Health Center (Puskesmas) working area in Banda Aceh City in 2025. Research Method: Analytical, cross-sectional approach, purposive sampling technique, with a sample size of 60 participants. This research was conducted in the Banda Raya Community Health Center Working Area, Banda Aceh City, which was conducted on July 7 to August 5, 2025 with univariate and bivariate analysis with the *Chi square* test. Research Results: showed that the results of the statistical test had no effect of knowledge on postpartum psychological changes with a *p value* of 0.120, no effect of family support on postpartum psychological changes with a *p value* of 0.814 and no effect of parity on postpartum psychological changes with a *p value* of 1.000. Conclusions and Suggestions: There was no effect of knowledge, family support and parity on

postpartum psychological changes. It is expected for the research site to provide counseling regarding postpartum psychological changes, in addition it is expected for respondents to increase knowledge and motivation by digging up information about postpartum psychological changes from various sources such as from health workers and books and the internet.

Keywords: *Psychological Changes in Postpartum Mothers, Knowledge, Family Support, Parity*

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode yang dijalani setiap wanita setelah melahirkan. Periode ini dimulai dari kelahiran plasenta dan berlangsung hingga enam minggu setelah melahirkan atau selama 42 hari pascakelahiran. Masa ini sangat krusial bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk terus memantau kondisi ibu, karena jika perhatian tidak maksimal, ibu dapat menghadapi berbagai masalah, bahkan komplikasi serius seperti sepsis puerperalis. Infeksi adalah penyebab kematian tertinggi kedua setelah pendarahan, sehingga adalah hal yang sangat tepat jika tenaga kesehatan memberikan perhatian ekstra selama waktu ini.¹

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, Jumlah ibu nifas dengan gangguan psikologis sangat bervariasi, namun sekitar 80% mengalami *baby blues syndrome*, 50-70% mengalami postpartum blues di Indonesia, dan sekitar 10-13% di antaranya berlanjut menjadi depresi pasca melahirkan. Gangguan yang lebih parah seperti *postpartum psikosis* terjadi lebih jarang, yaitu 1-2 dari 1000 kelahiran.²

Faktor-faktor yang dapat memicu peningkatan risiko gangguan psikologis selama masa nifas cukup beragam. Aspek biologis seperti fluktuasi hormon, pengalaman kesehatan mental yang pernah dialami sebelumnya, serta adanya anggota keluarga yang memiliki riwayat gangguan psikologis memainkan peran yang signifikan. Di samping itu, faktor sosial seperti minimnya dukungan dari pasangan atau keluarga, tekanan ekonomi, dan keterbatasan dalam mendapatkan akses ke layanan kesehatan mental juga dapat memperburuk keadaan mental ibu. Kecemasan yang muncul akibat tuntutan sosial untuk menjadi ibu yang "ideal" dan kesulitan dalam merawat bayi yang mungkin memiliki kebutuhan khusus dapat memicu peningkatan masalah psikologis pada wanita selama masa nifas ini.³

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu data yang menunjukkan bahwa titik atau pengumpulan data tertentu dilakukan pada saat yang sama , sedangkan pengambilan sampel dilakukan secara *Non Probability Sampling* (*Purposive Sampling*) dimana sampel dipilih diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga samoel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang diinginkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perubahan Psikologis Masa Nifas

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perubahan Psikologi Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Perubahan Psikologis Masa Nifas	f	%
1	Ada	33	55.0
2	Tidak ada	27	45.0
10			

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui dari 60 responden sebagian besar yang mengalami perubahan psikologi masa nifas adalah sebanyak 33 (55.0 %) sedangkan yang tidak mengalami perubahan psikologi sebanyak 27 (45.0 %).

2. Pengetahuan

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	49	81.7
2	Cukup	9	15.0
3	Kurang	2	3.3
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui dari 60 responden mayoritas ibu nifas yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 49 (81,7 %), sedangkan minoritas ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 2 (3,3 %)

3. Dukungan Keluarga

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Dukungan Keluarga	f	%
1	Mendukung	55	91.7
2	Tidak mendukung	5	8.3
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui dari 60 responden sebagian besar ibu nifas yang mendapat dukungan keluarga sebanyak 55 (91.7 %) sedangkan ibu nifas yang tidak mendapat dukungan keluarga sebanyak 5(8.3%).

4. Paritas

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Paritas	f	%
1	Primipara	28	46.7
2	Multipara	32	53.3
Jumlah		60	100

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui dari 60 responden sebagian besar responden yang multipara sebanyak 32 (53.3 %), dan primipara sebanyak 28 (46.7 %).

5. Hubungan Pengetahuan dengan Perubahan Psikologi Masa Nifas

Tabel 5.5 Hubungan Pengetahuan dengan Perubahan Psikologis Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Pengetahuan	Perubahan Psikologis Masa Nifas				Jumlah	<i>p value</i>
		Ada					
		f	%	F	%	f	%
1	Baik	24	49.0	25	51.0	49	100
2	Cukup	7	77.8	2	22.2	9	100
3	Kurang	2	100	0	0.0	2	100
		33	55.0	27	45.0	60	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui mayoritas ibu nifas yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 49 yang mengalami perubahan psikologis masa nifas ada sebanyak 24 (49.0 %) dan yang tidak mengalami perubahan psikologis sebanyak 25 (51.0 %), sedangkan minoritas ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang dan mengalami perubahan psikologis sebanyak 2 (100 %). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* diketahui $p\text{ value} = 0,120$, artinya tidak ada pengaruh pengetahuan dengan perubahan psikologis masa nifas.

6. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perubahan Psikologis Masa Nifas

Tabel 5.6 Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perubahan Psikologis Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Dukungan Keluarga	Perubahan Psikologis Masa Nifas				Jumlah	<i>p value</i>
		Ada		Tidak ada			
		f	%	F	%	f	
1	Mendukung	31	56,4	24	43,6	55	100
2	Tidak Mendukung	2	40.0	3	60.0	5	100
		33	55,0	27	45,0	60	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui mayoritas responden yang mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 55 responden dengan mengalami perubahan psikologis masa nifas sebanyak 31 (56,4%) dan yang tidak mengalami perubahan psikologis sebanyak 24 (43,6 %). Sedangkan minoritas ibu nifas yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 5 responden dengan mengalami perubahan psikologis masa nifas sebanyak 2 (40,0%) dan yang tidak mengalami perubahan psikologis sebanyak 3(60.0 %). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* diketahui $p\text{ value} = 0,814$, artinya tidak ada pengaruh dukungan keluarga dengan perubahan psikologis masa nifas.

7. Hubungan Paritas dengan Perubahan Psikologis Masa Nifas

Tabel 5.7 Hubungan Paritas dengan Perubahan Psikologis Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Tahun 2025

No	Paritas	Perubahan Psikologis Masa Nifas				Jumlah		<i>p value</i>
		Ada		Tidak				
		f	%	f	%	f	%	
1	Primipara	18	56,3	14	43,8	32	100	
2	Multipara	15	53,6	13	46,4	28	100	
		33	49,1	27	50,9	60	100	

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui mayoritas ibu nifas primipara sebanyak 32 responden dengan mengalami perubahan psikologis masa nifas sebanyak 18 (58,3%) dan tidak mengalami perubahan psikologis sebanyak 14 (43,8%), dan minoritas ibu nifas multipara sebanyak 28 responden dengan mengalami perubahan psikologis masa nifas sebanyak 15(53,6 %) dan yang tidak mengalami perubahan psikologis sebanyak 13 (46,4%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* diketahui $p\text{ value} = 1.000$ artinya tidak ada pengaruh paritas dengan perubahan psikologis masa nifas.

1. Hubungan Pengetahuan dengan Perubahan Psikologi Masa Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pengetahuan dengan perubahan psikologis masa nifas hal ini diketahui setelah dilakukan uji statistic diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,120$ dimana $0,120 > 0,05$.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Santi Tri Rahayu (2017) menyatakan bahwa pengetahuan tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan perubahan psikologis, di Wilayah Kota Semarang Triwulan II Tahun 2017.

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia yang diketahui seseorang untuk menjawab suatu pertanyaan. Tingginya pengetahuan akan berdampak terhadap proses perubahan perilaku yang akan dilakukan sehubungan dengan permasalahan yang dihadapinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang tinggi dalam suatu hal, akan mudah menerima perilaku yang lebih baik, sebaliknya seseorang yang mempunyai pengetahuan yang rendah akan sulit menerima perilaku baru dengan baik⁴

Menurut asumsi peneliti mayoritas responden tidak ada pengaruh pengetahuan dengan perubahan psikologis pada masa nifas Hal ini karena sebagian besar ibu di daerah tersebut sudah memiliki pengetahuan yang baik, serta mereka sering mendapatkan informasi dan penyuluhan tentang topik tersebut. Selain itu, akses internet yang baik juga memungkinkan mereka memperoleh informasi yang dibutuhkan.

2. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perubahan psikologi Masa Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh dukungan keluarga dengan perubahan psikologis masa nifas berdasarkan table *Chi-square test* menunjukkan $p\text{-value}$ sebesar $0,814 > 0,05$.

Dalam penelitiannya Askinah dan Lasria Simamora (2023) hasil analisis bivariat didapatkan dukungan keluarga tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan perubahan psikologis masa nifas dengan nilai $p\text{ value } 0,21 > 0,05$.

Dukungan adalah faktor dari luar yang mempengaruhi psikologis sehingga berdampak positif bagi ibu postpartum. Oleh karena itu, dukungan atau sikap positif dari suami akan memberikan kekuatan tersendiri bagi ibu selama menjalani masa postpartum. Sehingga didapatkan hasil dukungan suami berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum. Di masa postpartum mendapatkan support mental terutama dari orang terdekat yaitu pasangan akan berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu untuk bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.⁵

Menurut asumsi peneliti tidak ada pengaruh dukungan keluarga dengan perubahan psikologis pada masa nifas. Hal ini di karenakan sebagian besar ibu nifas mendapatkan dukungan dari keluarga serta suami sehingga ibu nifas merasa lebih tenang dan didukung, sehingga mengurangi dampak negatif pada kondisi psikologis mereka, karena jika ibu nifas tidak yang tidak mendapatkan dukungan suami dan keluarga akan menyebabkan ibu merasa tidak diperhatikan dan tertekan. Tekanan yang dirasakan ibu nifas tersebut jika dibiarkan berlarut-larut dapat menyebabkan ibu mengalami stres, sehingga bisa memunculkan sikap negatif dan menimbulkan perilaku yang kurang baik seperti tidak mau makan, tidak mau memeriksakan diri ke tenaga kesehatan, dan akan berdampak buruk terhadap kesehatan dirinya.

3. Hubungan Paritas dengan Perubahan psikologi Masa Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh paritas dengan perubahan psikologis masa nifas hal ini diketahui setelah dilakukan uji statistic diperoleh nilai $p\text{-value} = 1,000$ dimana $1,000 > 0,05$.

Sesuai dengan penelitian oleh (Abdul Qudus,2019) tentang hubungan paritas dengan perubahan psikologis ibu nifas di desa Cijagra Bandung dengan hasil Hubunganantara paritas dengan perubahan psikologis, menunjukkan bahwa nilai $\rho = 0.189 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara paritas dengan perubahan psikologis berdasarkan uji Chi square menunjukkan hubungan yang tidak signifikan.

Dalam masa postpartum ada beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan emosional postpartum, salah satunya faktor konstitusional yang meliputi status paritas.Paritas atau para adalah wanita yang pernah melahirkan bayi aterm. Paritas diklasifikasikan menjadi 3 yaitu primipara (wanita yang pernah melahirkan bayi hidup untuk pertama kali), multipara (wanita yang pernah melahirkan bayi hidup 2-4 kali), grandemultipara (wanita yang pernah melahirkan bayi hidup lebih dari 5 kali).⁶

Menurut asumsi peneliti tidak ada pengaruh paritas dengan perubahan psikologis pada masa nifas, hal ini di sebabkan karena ibu nifas yang berada di wilayah puskesmas Banda Raya tidak memiliki terlalu

banyak anak karena jumlah anak (paritas) tidak terlalu mempengaruhi perubahan psikologis yang dialami oleh ibu nifas sehingga ibu nifas tersebut dapat memenagamen psikologisnya.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan table *Chi-square test* tidak ada pengaruh pengetahuan dengan perubahan psikologis masa nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh dengan *p value* 0,120.
2. Berdasarkan table *Chi-square test* Tidak ada pengaruh dukungan keluarga dengan perubahan psikologis masa nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh dengan *p value* 0,814.
3. Berdasarkan table *Chi-square test* Tidak ada pengaruh paritas dengan perubahan psikologis masa nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh dengan *p value* 1.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas ; 20212
- WHO (*World Health Organization*). Angka Kematian Ibu Dan Angka Kematian Bayi . *Published online* 2023
- Ni Wayan Manik Parwati B, Bdn Idah Ayu Wulandari Mk. Dukungan Keluarga Terhadap Psikologis Ibu Nifas.; 2025.
- Suryati. Peran Bidan Sebagai Care Provider dalam Pemantauan Masa Nifas di Puskesmas Mpunda Kota Bima. Jurnal Kesehatan ibu dan Anak. Volume 2 (1):20-26. *Published online* 2023.
- Fitrah. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perubahan Psikologi Masa Nifas. *Published online* 2018.
- Victoria dan Yanti (2021). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perubahan Adaptasi Fisiologi Masa Nifas. *Published online* 2021.