

---

## **Kepuasan Perkawinan Pada Ibu Yang Mengalami Depresi Pasca Persalinan di Komunitas Motherhope Indonesia**

---

**Novy Yulianty<sup>a</sup>**

Universitas Muhammadiyah Bandung

<sup>a</sup>novy.psikolog@gmail.com

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran kepuasan perkawinan pada ibu yang mengalami depresi pasca persalinan di komunitas Motherhope Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode fenomenologis dengan tipe penelitian Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Pada penelitian ini, penentuan subjek dilakukan pada ibu yang mengalami depresi pasca persalinan di Komunitas Motherhope Indonesia melalui tahap screening menggunakan metode observasi, wawancara dan skala. Skala yang digunakan adalah Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa aspek kepuasan perkawinan yang mempengaruhi munculnya gejala depresi pasca persalinan pada kedua subyek adalah terutama pada aspek kepribadian, kesetaraan peran, komunikasi, penyelesaian konflik, serta pengasuhan anak.

Abstract: Aims of this research was to get a picture of marital satisfaction on mother who had depression on postnatal in the community of Motherhope Indonesia. This research using phenomenology methodology using a type of research is interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The subject of this research was a mother who had postnatal depression in the community using the screening phase by observation, interview, and scale. The scale was Postnatal Depression Scale (EPDS). Findings show an aspect of marital satisfaction affecting depression postnatal on both subjects. Especially on personality, gender equality, communication, conflict resolution, and parenting.

**Kata Kunci: depresi pasca persalinan, kepuasan perkawinan**

---

### **LATAR BELAKANG**

Sebagai calon orang tua, sangatlah penting untuk mempersiapkan diri secara fisik dan psikis untuk memiliki anak. Kesiapan calon ibu adalah hal penting di masa kehamilan dan pasca melahirkan karena masa ini merupakan masa kritis yang menimbulkan berbagai masalah diantaranya perdarahan dan munculnya gangguan psikologis yaitu depresi pasca persalinan. Di Indonesia,, hal ini belum dianalisa lebih jauh seperti halnya di luar negeri. Namun, saat ini telah terbentuk komunitas Motherhope Indonesia dengan tujuan untuk memberikan

dukungan sosial kepada para ibu, ayah, dan keluarga yang mengalami depresi pasca persalinan. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil adalah 2 orang subjek yang memiliki keluhan yang sama dengan gejala depresi pasca persalinan. Mereka menghadapi situasi yang tidak nyaman setelah melahirkan sehingga memunculkan emosi negatif dan pemikiran yang tidak rasional seperti merasa ibu yang gagal, tidak berguna, dan perasaan bersalah sehingga memunculkan keinginan bunuh diri. Salah satu aspek yang berpengaruh terhadap munculnya depresi pasca melahirkan adalah adanya

ketidakpuasan ibu terhadap perkawinannya. Kepuasan perkawinan adalah evaluasi terhadap area dalam perkawinan yang mencakup kepribadian, kesetaraan peran, komunikasi, penyelesaian konflik, pengelolaan keuangan, waktu luang, hubungan seksual, pengasuhan anak, keluarga, teman serta orientasi keagamaan.

Pada tugas perkembangan masa dewasa, seseorang dituntut untuk dapat memasuki dunia kerja, mempersiapkan perkawinan dan memiliki anak. Mempunyai anak dalam sebuah perkawinan adalah dambaan setiap keluarga, terutama kesiapan calon ibu yang sangat penting di masa kehamilan dan pasca melahirkan. Namun, calon ibu akan banyak menghadapi masalah yang salah satunya berkaitan dengan kondisi emosi. Oleh karena itu, mengenali perubahan psikologis selama masa kehamilan sangat penting sehingga calon ibu dan calon ayah akan dapat beradaptasi dengan baik. Masa setelah melahirkan (post partum) merupakan masa kritis yang menimbulkan berbagai masalah diantaranya perdarahan dan post partum depression. Pendampingan tenaga medis pada masa masa nifas diperlukan karena merupakan masa kritis bagi ibu dan bayi. Menurut DSM IV (1994), depresi dipertimbangkan sebagai postpartum jika dimulai selama 4 minggu setelah kelahiran. Pola gejala pada wanita dengan depresi post partum sama pada wanita yang mengalami masa depresi selama tidak hamil. Adapun gejalanya menurut DSM IV (1994) diantaranya merasakan kesedihan yang mendalam,

hilangnya minat untuk beraktifitas, mengalami gangguan makan dan gangguan tidur, terjadinya penurunan energi dan konsentrasi, merasa tidak berguna, dan munculnya keinginan bunuh diri.

Pada tahun ini (2017), WHO dalam rangka peringatan hari Kesehatan Sedunia mengusung tema khusus mengenai depresi (depressive disorder/ clinical disorder). Masalah depresi dengan adanya kesedihan yang terus-menerus ini telah dianggap sebagai suatu masalah serius yang harus ditangani dengan lebih serius pula. Faktanya, WHO melaporkan bahwa dari 10 masalah kesehatan utama yang menyebabkan disabilitas, lima diantaranya adalah masalah kesehatan jiwa yaitu depresi, alkoholisme, gangguan bipolar, skizofrenia, dan obsesif kompulsif. Bahkan, WHO telah memprediksi di tahun 2020 yang akan datang, bahwa depresi akan menjadi penyakit urutan kedua dalam masalah kesehatan utama yang menjadi permasalahan kesehatan dunia ([www.kemendes.go.id](http://www.kemendes.go.id)). Menurut Post Partum Support International, angka bunuh diri ibu karena postpartum depression mencapai 5% dan 4% angka pembunuhan terhadap bayi. Masalah depresi pasca persalinan Indonesia pada kenyataannya belum dianalisa lebih jauh dan belum dibentuknya yayasan dan komunitas khusus gangguan mood seperti halnya di luar negeri. Namun, sejak Februari 2016 terbentuklah komunitas Mother Hope Indonesia (MHI). Komunitas ini dibentuk oleh seorang ibu yang pernah mengalami Post Partum Depression dengan tujuan untuk memberikan dukungan sosial kepada para ibu, ayah, dan keluarga yang

mengalami depresi pasca persalinan, post partum psikosis atau gangguan mood lainnya pada saat hamil, bersalin, nifas, dan menyusui. Keanggotaan MHI saat ini telah mencapai 120 orang yang terdiri dari para ibu yang mengalami post partum depression. Adapun data kedua subjek sebagai berikut :

Berikut adalah ringkasan wawancara yang dilakukan terhadap 2 orang subjek yang mengalami depresi post partum di komunitas Mother Hope Indonesia. Subjek A yaitu MR (27 tahun) ibu rumah tangga, riwayat melahirkan anak pertama secara sectio caesaria, usia anak 11 bulan. Sejak melahirkan hingga saat ini sering merasa sedih , murung, dan sulit tidur. MR takut jika hanya berdua dengan bayi dan sering membiarkan bayinya jika sedang rewel. MR dan suaminya jarang berkomunikasi secara hangat kecuali membicarakan masalah anak. Hal ini hampir setiap hari terjadi dan semakin merasa sudah tidak diperhatikan lagi. MR merasa tidak berguna hingga beberapa kali muncul keinginan bunuh diri.

Subjek kedua yaitu Y (29 tahun) ibu rumah tangga, usia anak 9 bulan. Riwayat melahirkan anak pertama secara prematur ketika usia kandungan 7 bulan. Saat melahirkan, anaknya mengalami BBLR (berat badan lahir rendah) dengan berat 2kg. Y merasa sedih dengan keadaan anaknya tersebut. Y sering menyalahkan diri sendiri.. Hal ini dipengaruhi oleh tanggapan mertua dan suami yang menyalahkan dirinya atas keguguran yang dialami. Y mulai merasa tidak berguna sebagai ibu dan selalu berpikir bahwa suami pasti benci

dirinya karena melahirkan anak prematur. Y merasa suami tidak menyayanginya lagi. Hubungan S dengan suami pun menjadi semakin kurang harmonis karena kurangnya komunikasi. Y beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri ketika sedang berdua dengan bayinya di rumah, namun selalu gagal karena saat akan melakukan ia takut memikirkan nasib bayi nanti jika dirinya tidak ada.

Berdasarkan keterangan dari dua subjek tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa mereka menghadapi situasi-situasi yang tidak nyaman setelah melahirkan sehingga memunculkan emosi-emosi negatif yang tidak sehat. Adapun pemikiran irasional dari kedua subyek tersebut adalah merasa tidak berguna, merasa bersalah karena tidak dapat merawat bayi dan tidak dapat menjadi ibu yang baik. Hal tersebut pada akhirnya memunculkan perilaku mengabaikan bayi dan keinginan bunuh diri. Adanya emosi negatif membuat mereka memiliki mood yang tidak stabil, hopeless, kehilangan minat dan semangat, sehingga hal ini memicu memunculkan gejala-gejala depresi yang secara khusus disebut depresi pasca persalinan. Depresi pasca persalinan merupakan istilah yang digunakan pada pasien yang mengalami berbagai gangguan emosional yang timbul setelah melahirkan.

Kurangnya dukungan dari orang terdekat terutama suami tentunya sangat berpengaruh terhadap kondisi emosi sang ibu. Hal ini akan memicu timbulnya perilaku negatif yang mengarah pada tindakan menyakiti diri sendiri dan perilaku menyakiti bayi. Hasil penelitian

yang dilakukan Fatimah dalam Jurnal Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Post Partum Blues (2014: 3-4) di RS. Hasan Sadikin Bandung mencatat 33% ibu setelah melahirkan mengalami depresi post partum. Adanya dukungan sosial terutama dukungan dari suami sangat berpengaruh terhadap penurunan gejala depresi yang dialami. Selain itu, menurut Llewellyn-Jones (2015), karakteristik wanita yang mengalami depresi post-partum adalah wanita yang pernah mengalami depresi, wanita yang berasal dari keluarga kurang harmonis, kurang dukungan dari orang terdekatnya selama hamil hingga melahirkan, serta kurang puas terhadap kondisi pernikahannya. Adapun penelitian yang dilakukan Nurbaeti dalam Jurnal Analisis Hubungan Antara Karakteristik Ibu, Kondisi Bayi Baru Lahir, Dukungan Sosial, dan Kepuasan Perkawinan Pada Ibu Primipara di RSAB Harapan Kita Jakarta (2012) mencatat bahwa aspek ketidakpuasan wanita pada pernikahannya sangat berpengaruh terhadap depresi post partum yang dialaminya.

Kepuasan perkawinan adalah evaluasi terhadap area-area dalam perkawinan yang mencakup isu kepribadian, kesetaraan peran, komunikasi, penyelesaian konflik, pengelolaan keuangan, waktu luang, hubungan seksual, pengasuhan anak, keluarga, teman serta orientasi keagamaan (Olson dan De Frain, 2010). Menurut Meaghan (Sadardjoen, 2005), tahapan dalam kehidupan perkawinan terdiri dari tiga peristiwa yaitu kelahiran anak pertama, anak pada masa remaja, dan anak pada masa dewasa. Peristiwa lahirnya anak pertama menjadi peristiwa yang

paling penting dan memberikan dampak yang paling besar terhadap pasangan suami istri. Hal ini dikarenakan kehadiran anak memaksa pasangan untuk menambah peran yaitu peran baru sebagai orang tua. Kondisi ini seringkali menimbulkan konflik dan menjadi stressor yang berat bagi suami istri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dengan tipe penelitian Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Dengan metode IPA, peneliti mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subyek tentang fenomena yang dialaminya. Menurut Pietkiewicz dalam *Psychological Journal : A Practical Guide To using Interpretative Phenomenological Analysis In Qualitative Research Psychology*, menjelaskan bahwa metode penelitian ini banyak digunakan dalam penelitian psikologi kesehatan, namun demikian untuk psikologi klinis dan psikoterapi pun metode ini lazim digunakan. Namun, metode ini sebaiknya dilakukan untuk meneliti sampel dengan jumlah yang sedikit, karena pada dasarnya penelitian dilakukan untuk menggali bagaimana pengalaman subyek pada suatu kasus tertentu secara mendalam dan tidak melihatnya secara umum berdasarkan teori yang ada (Pietkiewicz, 2014). Pada penelitian ini, penentuan subjek dilakukan pada ibu yang mengalami depresi post partum di Komunitas Motherhope Indonesia melalui tahap screening yaitu peneliti menggunakan metode pengumpulan data seperti observasi, wawancara, serta

menggunakan alat bantu berupa skala yang dibuat khusus untuk mengidentifikasi terjadinya gangguan perasaan atau emosional pasca persalinan khususnya depresi persalinan.. Alat yang digunakan adalah Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengambilan data kepada 2 orang subyek dilakukan pada tanggal 13 Juni hingga 11 Juli 2018. Selama proses pengambilan data berdasarkan wawancara terstruktur, beberapa gejala yang dialami oleh setiap subyek pasca persalinan adalah adanya rasa kesedihan yang mendalam setelah melahirkan, merasa cemas dan khawatir berlebihan terhadap kondisi anak, rasa lelah berlebihan, terjadinya penurunan energi dan minat, merasa tidak berguna, munculnya pikiran untuk melukai diri sendiri hingga melukai bayi.

Kedua subyek tersebut juga menunjukkan ketidakpuasan perkawinannya dengan suami ketika mengalami depresi pasca persalinan, hal ini terjadi karena subyek merasa suami tidak memberikan dukungan secara fisik dan secara emosional. Selain itu, pada beberapa aspek seperti kurangnya komunikasi, sikap suami yang kurang perhatian, sulitnya menyelesaikan konflik dengan suami yang menyebabkan pertengkaran terus-menerus, serta sulitnya berbagi peran dalam pengasuhan anak setelah melahirkan. Selain itu, kedua subyek pun memiliki kesamaan dalam faktor penyebab depresi pasca persalinan yang dialami yaitu faktor pengalaman. Kedua subyek adalah primipara yaitu istilah yang

digunakan untuk wanita hamil dan melahirkan untuk pertama kali (Bobak, 2005). Primipara memiliki rasa cemas yang lebih besar dibandingkan dengan multipara (ibu yang telah melahirkan beberapa kali). Hal tersebut dikarenakan primipara baru merasakan proses persalinan sehingga memerlukan persiapan yang lebih banyak daripada multipara, serta mengalami proses adaptasi terhadap peran barunya sebagai seorang ibu (Bobak, 2005). Selain itu, peristiwa lahirnya anak pertama menjadi peristiwa yang paling penting dan memberikan dampak yang paling besar terhadap pasangan suami istri. Hal ini dikarenakan kehadiran anak memaksa pasangan untuk menambah peran yaitu peran baru sebagai orang tua. Kondisi ini seringkali menimbulkan konflik dan menjadi stressor yang berat bagi suami istri (Sadardjoen, 2005). Hal inilah yang kemudian menimbulkan ketidakpuasan subyek terhadap perkawinannya dengan suami sehingga sangat berpengaruh pada munculnya gejala-gejala depresi pasca persalinan.

Pada subyek pertama (MR), ia merasa semakin sedih dan merasa tidak mendapatkan dukungan baik secara fisik dan emosional dari suaminya terutama dalam berbagi peran mengasuh anak. Kurangnya intensitas waktu untuk bersama membuat komunikasi MR dengan suaminya menjadi kurang baik. Hal ini membuat MR sering terlibat pertengkaran dan mengalami kesulitan untuk menemukan solusi permasalahannya dengan suami. Situasi tersebut sangat berpengaruh pada meningkatkan gejala-gejala

depresi post partum yang dialaminya sehingga semakin kuat keinginan MR untuk melukai diri sendiri. MR lebih sering menangis, merasa sangat sedih, dan mulai merasa cemas jika dibiarkan hanya berdua dengan bayinya. Hubungan MR dengan keluarga seperti ayah, ibu dan saudara kandungnya cukup baik, namun ia tetap tidak bisa menjelaskan hal yang dialaminya kepada orang tua. MR pun menjadi kurang memiliki minat untuk bersosialisasi dengan teman-temannya. Keinginan MR hanya berdiam diri di rumah dengan bayinya dan berharap dapat merawat bayinya dengan baik walaupun sering merasa sedih. MR merasa tidak nyaman dengan perannya sebagai ibu dan sebagai istri yang baik hal inilah yang membuatnya memiliki persepsi negatif terhadap perkawinannya sehingga menimbulkan ketidakpuasan dalam perkawinan Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa MR mengalami ketidakpuasan perkawinan terutama pada aspek komunikasi, kesulitan penyelesaian konflik, tidak adanya waktu luang dengan suami, sulitnya melakukan pembagian peran dalam mengasuh anak. Hal tersebut terjadi dalam waktu yang cukup lama sehingga menyebabkan munculnya gejala-gejala depresi post partum pada diri MR.

Pada subyek kedua (Y) yang melahirkan anak pertamanya prematur. Sikap suaminya dirasa menjadi banyak berubah, suami kurang memiliki waktu luang untuk menemaninya terutama membantunya dalam mengurus bayi. Y merasa tidak lagi diperhatikan oleh suami. Jika ada masalah yang menyebabkan pertengkaran, Y

sulit menemukan solusi permasalahan karena suami seringkali menghindar sehingga komunikasinya semakin memburuk. Jika menghadapi situasi tersebut, Y hanya bisa menangis. Selain itu, sikap mertua yang seringkali mencampuri urusan rumah tangganya membuat Y semakin tidak nyaman. Hal tersebut semakin membuat Y merasa sedih, kecewa, marah, dan merasa tidak berguna sebagai ibu dan istri. Hal inilah yang membuatnya memiliki persepsi negatif terhadap dukungan suaminya sehingga menimbulkan adanya ketidakpuasan dalam perkawinannya dengan suami. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Y mengalami ketidakpuasan perkawinan terutama pada aspek isu kepribadian, komunikasi, kesulitan penyelesaian konflik, tidak adanya waktu luang dengan suami, sulitnya melakukan pembagian peran dalam mengasuh anak, serta faktor keluarga yaitu keterlibatan mertua yang dirasakan Y seringkali mencampuri urusan rumah tangganya. Hal tersebut terjadi dalam waktu yang cukup lama sehingga menyebabkan munculnya gejala-gejala depresi post partum pada diri Y.

Menurut Oktavia & Basri (Bobak, 2004) menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepuasan terhadap perkawinan khususnya dukungan dari suami yang diterima secara nyata dengan ada atau tidaknya gangguan depresi pasca persalinan pada ibu dewasa muda. Adanya dukungan suami dapat membuat seorang ibu merasakan kepuasan dalam perkawinannya sehingga mencegah terjadinya perkembangan masalah yang

berujung pada tekanan yang dialami ibu muda yang baru saja melahirkan anak pertama.

Aspek kepuasan mengenai kepribadian terukur dari bagaimana persepsi subyek terhadap perilaku dan kepribadian pasangan. Pada kedua subyek yang diteliti, keduanya memiliki persepsi yang negatif terhadap perilaku dan sifat suaminya masing-masing ketika menghadapi situasi pasca dirinya melahirkan anak pertama. Pada aspek kesetaraan peran yang diukur dari perasaan dan sikap pasangan suami-istri terhadap perannya dalam pernikahan menunjukkan bahwa suami kurang menunjukkan perilaku spesifik sesuai perannya sebagai suami di dalam rumah tangga. Sedangkan pada aspek komunikasi dan penyelesaian konflik sangat berpengaruh terhadap munculnya gejala depresi yang dialami kedua subyek.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ibu yang mengalami depresi post partum menunjukkan ketidakpuasan terhadap perkawinannya.

Munculnya gejala depresi post partum pada ibu yang baru melahirkan dipengaruhi oleh karakteristik tertentu antara lain ibu yang pernah mengalami depresi, ibu yang berasal dari keluarga kurang harmonis, kurang dukungan dari orang terdekatnya selama hamil hingga melahirkan, serta kurang puas terhadap pernikahannya. Dalam penelitian ini, aspek kepuasan perkawinan yang mempengaruhi

munculnya gejala depresi pasca persalinan pada kedua subyek adalah terutama pada aspek isu kepribadian, kesetaraan peran, komunikasi, penyelesaian konflik, serta pengasuhan anak. Adanya persepsi yang negatif terhadap perilaku dan sifat pasangan masing-masing sangat mempengaruhi munculnya gejala depresi. Pada aspek komunikasi dan penyelesaian konflik, kurangnya komunikasi dengan suami membuatnya menjadi sulit mengekspresikan emosinya dengan baik hingga lebih banyak menahan diri dan akhirnya teralih menjadi emosi-emosi negatif seperti mudah marah, mudah tersinggung, hingga mengarah pada perilaku menyakiti bayi dan menyakiti diri sendiri.

Salah satu bentuk dukungan suami yang diharapkan mampu mengatasi depresi post partum adalah memberikan dukungan secara emosional yaitu adanya ungkapan simpati, kepedulian, serta perhatian kepada ibu yang baru melahirkan. Hal ini diharapkan dapat dapat memunculkan persepsi positif sang ibu terhadap perilaku suaminya. Hal ini diharapkan dapat menimbulkan emosi positif yaitu adanya perasaan bahagia, rasa aman dan nyaman dalam menghadapi situasi pasca melahirkan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- American Psychiatric Association. 2000. Diagnostic Criteria from DSM-IV-TR. Washington, DC.
- American Psychiatric Association. 1994. Diagnostic AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDER fourth edition. Washington. DC

- Ayu, Fira. 2011. Dukungan Suami dan Depresi Pasca Melahirkan. Yogyakarta. Jurnal Psikologi Universitas Mercu Buana
- Azwar, S. 1999. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bobak, 2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Alih bahasa Maria A. Wijayarini,dkk ; editor: Renata Komalasari, S.Kp. Edisi 4. Jakarta : EGC
- David Chelmow. 2010. Postpartum Depression – Mei-Juni (diakses 12 Juni 2014). Diunduh dari RL : <http://emedicine.medscape.com/article/271662-overview>
- Fatimah, siti. 2009. Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung, Jurnal Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
- James Morrison. 1995. DSM-IV Made Easy The Clinicians’s Guide To Diagnosis. New York, NY
- Olson, H. D & De Frain John. 2010. Marriages and Families. “Intimacy, Diversity, and Strenght”. 7th Edition. New york : mc Graw Hill Publisher
- Pietkiewicz, Igor. 2014.: A Practical Guide To Using Interpretative Phenomenological Analysis ia Qualitative. London. Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal Volume 20.
- Sadardjoen, Sawitri. 2005. Konflik Marital. Bandung : PT Refika Aditama
- Suherni, dkk. 2010. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta : Fitramaya
- Wisner, Katherine MD, Barbara L. Parry MD. 2002. Postpartum Depression. The New England journal and Medicine. England