

Peran Dukungan Keluarga terhadap Adaptasi Psikologis Ibu Nifas: Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Pagelaran

Family Support and Psychological Adaptation in Postpartum Mothers: A Case Study in Pagelaran Health Center Area

Wahyu Widayati¹, Tyas Febriana²

¹Wahyu Widayati (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

²Tyas Febriana (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

wahyu_widayati@umpri.ac.id

Abstract: Peran Dukungan Keluarga terhadap Adaptasi Psikologis Ibu Nifas: Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Pagelaran

The postpartum period is a critical phase marked by significant physiological and psychological changes in mothers. Lack of family support can hinder psychological adaptation, increasing the risk of issues such as stress, sleep disturbances, and baby blues. This study aimed to analyze the relationship between family support and the psychological adaptation of postpartum mothers. A quantitative research design with a cross-sectional approach was used, involving 100 postpartum mothers within six weeks after childbirth in the working area of Pagelaran Public Health Center, Pringsewu Regency, selected through purposive sampling. The research instruments included a family support questionnaire based on Friedman's theory and a modified postpartum psychological adaptation questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with the Chi-square test. The results showed that most mothers received good family support (38%) and demonstrated good psychological adaptation (38%). A significant relationship was found between family support and psychological adaptation ($p = 0.000$). These findings highlight the crucial role of family, especially husbands, in supporting maternal psychological well-being. This study provides a foundation for developing family-based interventions in postpartum care.

Keywords: family support, psychological adaptation, postpartum mothers, puerperium, postpartum care

Abstrak: Family Support and Psychological Adaptation in Postpartum Mothers: A Case Study in Pagelaran Health Center Area

Masa nifas merupakan periode kritis yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu. Kurangnya dukungan keluarga dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam beradaptasi secara psikologis, yang berpotensi menimbulkan gangguan seperti stres, gangguan tidur, dan baby blues. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi psikologis ibu nifas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 100 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pagelaran, Kabupaten Pringsewu, dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan keluarga berdasarkan teori Friedman dan kuesioner adaptasi psikologis postpartum yang telah dimodifikasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menerima dukungan keluarga yang baik (38%) dan memiliki tingkat adaptasi psikologis yang baik (38%). Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan adaptasi psikologis ibu nifas ($p = 0.000$). Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga, terutama suami, dalam mendukung kesejahteraan psikologis ibu. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar penguatan intervensi berbasis keluarga dalam asuhan masa nifas.

Kata kunci: dukungan keluarga, adaptasi psikologis, ibu nifas, masa nifas, postpartum

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode kritis yang dimulai setelah kelahiran plasenta hingga sekitar enam minggu pascapersalinan. Selama periode ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Perubahan ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental ibu, terutama jika tidak ada dukungan yang memadai dari lingkungan sekitarnya. Dukungan keluarga, khususnya dari suami dan anggota keluarga lainnya, memainkan peran penting dalam membantu ibu beradaptasi dengan perubahan tersebut.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang kuat dapat membantu ibu mengatasi stres dan mencegah gangguan psikologis seperti baby blues dan depresi postpartum. Sebagai contoh, sebuah studi menemukan bahwa ibu nifas yang menerima dukungan keluarga yang baik memiliki tingkat adaptasi psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan dukungan serupa. Selain itu, dukungan emosional dan instrumental dari keluarga dapat mengurangi risiko terjadinya baby blues pada ibu nifas.

Namun, masih terdapat ibu nifas yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi secara psikologis akibat kurangnya dukungan dari keluarga. Hal ini menunjukkan perlunya pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran dukungan keluarga dalam proses adaptasi psikologis ibu nifas.

Berdasarkan Hasil pra survey di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pagelaran Kabupaten Pringsewu, didapatkan 15 dari 20 postpartum mengalami gangguan tidur, selama ini belum pernah ada yang melakukan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut oleh sebab itu dari *dukungan keluarga* dapat menjadi alternative penyelesaian.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan adaptasi psikologis pada ibu nifas. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu selama masa nifas. Manfaat Penelitian diantaranya yaitu : Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi adaptasi psikologis ibu nifas dan memberikan informasi yang berguna bagi tenaga kesehatan dan keluarga dalam memberikan dukungan yang efektif kepada ibu nifas, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu selama masa nifas.

METODE

Penelitian ini merupakan Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan desain cross-sectional. Desain ini digunakan untuk mengukur hubungan antara dukungan keluarga (variabel independen) dan adaptasi psikologis ibu nifas (variabel dependen) pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh ibu nifas yang berada dalam masa 6 minggu pascapersalinan di wilayah kerja Puskesmas Pagelaran Kabupaten Pringsewu dengan menggunakan teknik Purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu Sebagian ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik Pengambilan Sampel: Kriteria Inklusi: Ibu nifas usia postpartum 1–6 minggu, Bersedia menjadi responden, Tinggal bersama keluarga. Kriteria Eksklusi: Ibu nifas dengan riwayat gangguan jiwa Ibu yang tidak bisa mengisi kuesioner secara mandiri. Variabel Penelitian terdiri dari dua variabel, yaitu Variabel Independen: Dukungan keluarga dan Variabel Dependen: Adaptasi psikologis ibu nifas. Instrumen Penelitian: Kuesioner Dukungan Keluarga: Mengacu pada teori Friedman, meliputi dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Kuesioner Adaptasi Psikologis: Diadaptasi dari alat ukur adaptasi psikologis postpartum (misalnya EPDS atau kuesioner serupa yang telah dimodifikasi dan divalidasi dalam konteks Indonesia). Teknik Pengumpulan Data:

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada responden. Wawancara singkat dilakukan untuk klarifikasi jawaban jika diperlukan. Analisis Data: Analisis Univariat: Untuk menggambarkan karakteristik responden, distribusi dukungan keluarga, dan tingkat adaptasi psikologis. Analisis Bivariat: Uji Chi-Square (jika data kategorik) atau Uji Korelasi Spearman (jika data ordinal) digunakan untuk melihat hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi psikologis ibu nifas. Etika Penelitian: Penelitian ini mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan, Setiap responden diminta mengisi informed consent, Kerahasiaan data dijamin dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase %
Usia Ibu	< 20 tahun	10	10
	20–35 tahun	78	78
	> 35 tahun	12	12
Pendidikan Terakhir	SD/SMP	15	15
	SMA	60	60
	Perguruan Tinggi	25	25
Paritas	Primipara	40	40
	Multipara	60	60
Pekerjaan	Tidak bekerja	58	58
	Bekerja	42	42

Bedasarkan tabel 1. Didapatkan data karakteristik responden menurut umur, pendidikan, paritas dan pekerjaan. Sebagian besar responden berada pada umur 20 -35 tahun. Sebagian besar responden berpendidikan SMA. Sebagian besar (60%) responden multipara dan sebgaaian besar responden (58%) tidak bekerja.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga terhadap Ibu Nifas

Kategori Dukungan Keluarga	Frekuensi (N:100)	Persentase %
Kurang	28	28
Cukup	34	34
Baik	38	38

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Adaptasi Psikologis Ibu Nifas

Kategori Adaptasi Psikologis	Frekuensi (N:100)	Persentase %
Tidak Adaptif	30	30
Cukup Adaptif	32	32
Adaptif	38	38

Tabel 4. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Psikologis Ibu Nifas

Dukungan Keluarga	Tidak Adaptif	Cukup Adaptif	Adaptif	Total	p-value
Kurang	18	8	2	28	0.000
Cukup	9	15	10	34	
Baik	3	9	26	38	
Total	30	32	38	100	

Uji Statistik: Chi-square

Hasil: Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan adaptasi psikologis ibu nifas ($p = 0.000$; $\alpha < 0.05$).

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20–35 tahun (78%), yang merupakan usia reproduktif ideal menurut WHO. Ibu dalam rentang usia ini umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi proses persalinan dan masa nifas dibandingkan usia yang terlalu muda atau tua. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA), yang dapat memengaruhi kemampuan dalam memahami kondisi kesehatan dan pentingnya dukungan keluarga selama masa nifas. Paritas juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah multipara (60%), yang kemungkinan telah memiliki pengalaman dalam menghadapi proses pascapersalinan sehingga lebih siap secara psikologis. Namun demikian, pengalaman sebelumnya tidak selalu menjamin adaptasi psikologis yang baik, karena hal tersebut juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima, khususnya dari keluarga.

Hasil univariat menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memperoleh dukungan keluarga yang tergolong baik (38%), meskipun masih ada 28% yang mendapatkan dukungan kurang. Dukungan keluarga mencakup aspek emosional, informasional, dan instrumental, yang semuanya penting dalam membantu ibu menghadapi stres, kelelahan, dan ketidakstabilan emosi selama masa nifas. Menurut Friedman (2010), keluarga merupakan sistem pendukung utama bagi seorang ibu pascamelahirkan. Dukungan ini tidak hanya membantu pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam menurunkan risiko gangguan psikologis seperti baby blues atau depresi postpartum. Hal ini sejalan dengan penelitian Xie et al. (2010), yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang adekuat selama masa nifas berdampak signifikan terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis ibu.

Sebagian besar ibu dalam penelitian ini menunjukkan tingkat adaptasi psikologis yang baik (38%). Adaptasi psikologis mencerminkan kemampuan ibu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan peran dan tanggung jawab pascapersalinan, termasuk perubahan suasana hati, pola tidur, dan hubungan interpersonal. Ibu yang mampu beradaptasi dengan baik umumnya memiliki sistem pendukung yang kuat, informasi yang cukup, dan kondisi kesehatan fisik yang baik. Sebaliknya, ibu

yang tidak adaptif berisiko mengalami kecemasan, depresi, dan stres, yang tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri, tetapi juga pada tumbuh kembang bayi dan dinamika keluarga.

Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan adaptasi psikologis ibu nifas ($p = 0.000$). Ibu yang memperoleh dukungan keluarga yang baik lebih mungkin memiliki adaptasi psikologis yang juga baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Afyanti & Milanti (2006) yang mengungkapkan bahwa ibu nifas yang mendapat dukungan emosional dari pasangan dan keluarga besar menunjukkan kestabilan emosional yang lebih tinggi dan lebih cepat dalam menyesuaikan diri terhadap peran barunya sebagai ibu. Penelitian ini juga diperkuat oleh studi Saufika (2019), yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berkontribusi secara positif terhadap pencapaian fase *letting go*, yaitu fase adaptasi akhir pada ibu nifas di mana ibu telah menerima dan nyaman dengan peran barunya.

Keluarga merupakan institusi sosial yang paling utama dan menjadi fondasi bagi kesejahteraan individu, termasuk bagi seorang ibu pascapersalinan. Islam memandang ibu dengan kedudukan yang sangat mulia, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadits, sehingga perhatian terhadap kondisi psikologis ibu setelah melahirkan menjadi tanggung jawab bersama, khususnya keluarga terdekat. Islam menekankan pentingnya peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang (*mawaddah*), ketenangan (*sakinah*), dan kasih (*rahmah*), sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Rum ayat 21: "Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang." Ayat ini menggambarkan pentingnya hubungan emosional yang hangat dalam keluarga, yang menjadi pilar dukungan bagi ibu, terutama di masa rentan seperti masa nifas. Ketika seorang ibu pasca melahirkan menghadapi perubahan hormon, emosi, dan fisik, maka kasih sayang dan keterlibatan keluarga terutama suami menjadi bentuk nyata implementasi nilai-nilai Islam.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 100 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Paelaran Kabupaten Pringsewu Lampung dapat disimpulkan bahwa: Sebagian besar responden (38%) menerima dukungan keluarga yang baik, sedangkan 28% responden mengalami dukungan yang kurang. Sebagian besar ibu nifas (38%) memiliki adaptasi psikologis yang baik, sementara 30% berada dalam kondisi tidak adaptif. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan adaptasi psikologis ibu nifas ($p = 0.000$), di mana ibu yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang lebih baik.

Saran

Bagi Tenaga Kesehatan diharapkan lebih aktif melibatkan anggota keluarga, terutama suami, dalam setiap penyuluhan atau konseling masa nifas, agar pemahaman tentang pentingnya dukungan psikososial meningkat. Bagi Keluarga disarankan untuk memberikan perhatian dan dukungan optimal kepada ibu selama masa nifas, baik secara emosional, fisik, maupun spiritual, sebagai bentuk tanggung jawab moral dan ibadah dalam Islam. Bagi Peneliti Selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode longitudinal untuk melihat perubahan adaptasi psikologis ibu nifas dalam jangka waktu tertentu, serta menambahkan variabel lain seperti tingkat spiritualitas atau kondisi ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y., & Milanti, A. (2006). Family support and maternal role adaptation in postpartum mothers. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 45–50.
- Andriani, R. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian baby blues syndrome pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 14–20.
- Aprilia, L., & Wahyuni, S. (2020). The influence of husband support on postpartum depression. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 51–58.
- Dewi, R., & Fitriyani, A. (2021). Hubungan dukungan sosial dan kecemasan ibu nifas primipara. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 9(2), 88–94.
- Faridah, A. (2023). Dukungan keluarga dalam proses adaptasi psikologis ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Muslimah*, 5(1), 33–40.
- Fitriani, L., & Nurhayati, I. (2022). Hubungan dukungan keluarga terhadap depresi postpartum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 95–103.
- Friedman, M. M. (2010). *Family Nursing: Research, Theory, and Practice* (5th ed.). Pearson.
- Handayani, S., & Kusuma, R. (2023). The relationship between family support and psychological adaptation in postpartum mothers. *International Journal of Nursing and Health Science*, 12(1), 21–29.
- Hartati, S. (2020). Family support and mother's mental health during postpartum period. *Malaysian Journal of Nursing*, 12(2), 55–61.
- Isnawati, D. (2022). Peran dukungan keluarga dalam menurunkan kecemasan ibu pasca persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 8(1), 67–73.
- Kemkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lubis, A. R., & Fauziah, N. (2022). Spiritual approach in postpartum care in Islam. *Jurnal Kesehatan Islam*, 4(2), 50–57.
- Mufidah, N., & Asrori, A. (2021). Konstruksi peran keluarga dalam perspektif Islam pada ibu postpartum. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 93–101.
- Oktaviani, D. (2023). Family support as a protective factor against postpartum stress. *BMC Women's Health*, 23, Article 114.
- Pratiwi, R. A., & Yuliana, A. (2022). The impact of social support on the psychological well-being of postpartum mothers. *Asian Journal of Nursing Studies*, 4(2), 31–39.

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 3 No 1 April 2025

E-ISSN : 3031-2345

Putri, E. R., & Hasanah, R. (2021). Relationship between husband support and postpartum psychological adaptation. *Indonesian Journal of Nursing and Health Science*, 7(3), 144–152.

Qomariyah, S., & Nugroho, S. (2020). Analisis faktor-faktor risiko depresi postpartum pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 40–46.

Saufika, D. (2019). Hubungan dukungan suami terhadap proses adaptasi psikologis ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 13(1), 18–23

Suharti, N., & Yulianti, D. (2023). Psychological adaptation of postpartum mothers: A qualitative study. *International Journal of Midwifery Research*, 11(1), 25–32.

Xie, R. H., et al. (2010). Social support, postpartum depression, and stress among Chinese women. *Journal of Women's Health*, 19(10), 1891–1900.