



## **Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental Ibu Hamil dan Menyusui** (Factors Affecting Mental Health in Pregnant and Breastfeeding Women)

**Lutfi Adisti<sup>1\*</sup>, Aulia Wulandari<sup>1</sup>, Winnie Tunggal Mutika<sup>1</sup>, Rochmawati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi, Universitas Gunadarma

\*Koresponden penulis: [adistilutfi231@gmail.com](mailto:adistilutfi231@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penyakit mental yang dialami perempuan selama kehamilan dan periode setelah melahirkan terjadi pada kisaran 10-20% di seluruh dunia. Kesehatan mental ibu yang sedang hamil dan menyusui dapat menimbulkan masalah seperti kecemasan, stres, kesulitan tidur, *baby blues*, dan depresi jika tidak ditangani dengan baik. Perempuan hamil yang mengalami masalah kesehatan mental dapat berdampak pada kondisi janin serta meningkatkan risiko tertentu, seperti perkembangan yang terhambat, kelahiran prematur, dan berat badan lahir yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang mempengaruhi kesehatan mental pada ibu hamil, dan menyusui. Menggunakan *literature review* dengan empat database, yaitu *Elsevier*, *Pubmed*, *Google Scholar*, dan *Garuda* menggunakan kata kunci "kesehatan mental", "depresi", "ibu hamil", "ibu menyusui", "faktor terkait". Beberapa faktor signifikan ditemukan terkait dengan kesehatan mental pada ibu hamil dan ibu menyusui yaitu usia, paritas, pendidikan, olahraga dan kegiatan fisik, pendapatan, pekerjaan dan tingkat kecemasan. Intervensi terstruktur yang melibatkan keluarga dapat menjadi upaya pencegahan yang efektif untuk mengurangi stres mental pada ibu hamil dan menyusui.

**Kata kunci:** Kesehatan mental, ibu hamil, ibu menyusui

### **ABSTRACT**

*Mental illness in women during pregnancy and the postpartum period occurs in the range of 10-20% worldwide. The mental health of pregnant and breastfeeding mothers can lead to problems such as anxiety, stress, sleep difficulties, baby blues, and depression if not treated properly. Pregnant women who experience mental health problems can impact the condition of the fetus and increase certain risks, such as stunted development, premature birth, and low birth weight. This study aims to identify risk factors that affect mental health in pregnant, and breastfeeding mothers. Using Literature review with four databases, namely Elsevier, Pubmed, Scholar, Garuda using the keywords "mental health", "depression", "pregnant women", "breastfeeding mothers", "associated factors". Several significant factors were found to be associated with mental health in pregnant and breastfeeding mothers: age, parity, education, exercise and physical activity, income, occupation and anxiety level. Structured interventions involving the family can be an effective preventive measure to reduce mental stress in preparation and delivery. Improve readiness of pregnant women.*

**Keywords:** Mental health, pregnant women, breastfeeding women

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah kondisi fisik dan mental yang ditandai oleh emosional, daya pikir dan perilaku sebagai reaksi yang normal dari kecemasan. Kecemasan dapat menciptakan rasa takut, tidak peduli, gelisah (Sinta Ayu Setiawan & Nurfaiza, 2021). Penyakit mental yang terjadi pada ibu selama masa kehamilan dan masa nifas terjadi sebanyak 10-20% diseluruh dunia (Sudirman *et al.*, 2022).

Stress dan kecemasan yang dialami ibu hamil dan menyusui dapat menyebabkan kecemasan, stres insomnia, *baby blues*, dan depresi jika tidak ditangani dengan baik. Jika hal itu terjadi pada ibu hamil, juga akan mempengaruhi kondisi janin, seperti perkembangan janin yang tidak maksimal, kelahiran tidak cukup bulan, dan berat badan lahir rendah (BBLR) (Kementrian Kesehatan RI, 2024).

Depresi yang dialami ibu hamil dan ibu *postpartum* sebanyak 10% di seluruh dunia. Diketahui sudah ada solusi pengobatan yang berguna dan dilakukan untuk mencegah dan meminimalisir gangguan kesehatan mental tersebut. Tetapi negara dengan tingkat ekonomi rendah dan menengah lebih dari 75% orang tidak menerima pengobatan ini. Kurangnya dana untuk kesehatan mental, angka penyedia layanan kesehatan yang terlatih yang minim, sedikitnya jumlah penyedia layanan kesehatan, serta stigma sosial yang menyertai gangguan jiwa menjadi kendala dalam menjaga kesehatan mental wanita hamil dan ibu yang menyusui (World Health Organization, 2024). Negara-negara berpenghasilan rendah mengalami Kejadian masalah kesehatan mental pada wanita yang sedang hamil masih cukup tinggi. Angka rata rata mencapai 15,6% (Sudirman *et al.*, 2022). Sekitar 13% ibu menyusui mengalami depresi diseluruh dunia, dan terjadi lebih tinggi pada negara berkembang yaitu sebanyak 20%. Asia merupakan benua dengan angka kejadian depresi *postpartum* yang tinggi yaitu sekitar 26-85%. Sebanyak 50-70% ibu menyusui di Indonesia mengalami depresi *postpartum* (Amandya *et al.*, 2021).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada ibu hamil dan menyusui yaitu usia, paritas, pendidikan, olahraga dan kegiatan fisik, pendapatan, pekerjaan dan tingkat kecemasan. Depresi setelah melahirkan adalah suatu kondisi yang sangat mengkhawatirkan, karena dapat menghilangkan rasa bahagia dan cinta yang dirasakan oleh ibu serta yang seharusnya diberikan kepada bayinya yang baru lahir. Ibu yang mengalami depresi setelah melahirkan seringkali menghadapi kesulitan dalam menjalani rutinitas sehari-hari seperti biasanya (Fazraningtyas, 2020).

Tingginya kasus depresi *postpartum* memerlukan perhatian kita semua khususnya bidan sebagai tenaga kesehatan yang menampingi ibu melewati masa nifas. Bidan harus memastikan kesehatan baik fisik maupun psikologisnya dilalui dengan aman selama masa nifas. Terlebih depresi *postpartum* merupakan kasus terselubung dan senyap yang seringkali terlambat untuk dikenali dan mendapatkan penanganan yang tepat

Terdapat beberapa cara tindakan dalam pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin selalu berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu dapat dilakukan dengan cara olah raga seperti jalan pagi, bersepeda statis, *aerobic*, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, *pilates*, kegel, *hypnotherapy* (M. A. Lestari & Antari, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu selama masa kehamilan dan menyusui. Memiliki Pemahaman yang komprehensif, diharapkan dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada ibu hamil dan menyusui, menemukan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada kelompok ibu tersebut.

## METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *literature review* yang bertujuan untuk mengkaji aspek-aspek yang berpengaruh pada kesehatan mental ibu yang sedang hamil dan menyusui. Penelitian ini dilakukan antara bulan Oktober hingga November 2024 dengan mengandalkan database jurnal nasional serta basis data online seperti *Elsevier*, *Pubmed*, *Google Scholar*, Garuda menggunakan kata kunci “kesehatan mental”, “depresi”, “ibu hamil”, “ibu menyusui”, “faktor terkait”. Artikel yang digunakan adalah artikel nasional dan internasional sebanyak 25 artikel.

Literatur yang dijadikan sumber informasi dipilih dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria pemilihan yang mencakup literatur dari skala nasional maupun internasional, yang diterbitkan dalam waktu 10 tahun terakhir, berupa *full-text*, dan berfokus pada isu faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental ibu hamil dan menyusui. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil dari berbagai literatur serta mengidentifikasi pola, kekurangan dalam penelitian, dan relevansinya terhadap topik yang dikaji.

## HASIL

No	Judul, Peneliti, Tahun	Metode	Hasil	Kesimpulan
1	Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Desa Pulau Rambai, 2023 (Alini <i>et al.</i> , 2024)	Kuantitatif Analitik	Ada keterkaitan antara umur dan kondisi kesehatan jiwa wanita hamil ( $P 0.000 \leq 0.05$ ), terdapat keterkaitan antara tingkat pendidikan dan kondisi kesehatan jiwa wanita hamil ( $P 0.000 \leq 0.05$ ), ada keterkaitan antara jumlah kelahiran dan kondisi kesehatan jiwa wanita hamil ( $P 0.000 \leq 0.05$ ), serta terdapat keterkaitan antara pemahaman dan kondisi kesehatan jiwa wanita hamil ( $P 0.000 \leq 0.05$ ).	Ada keterkaitan yang kuat antara usia, tingkat pendidikan, jumlah kelahiran, dan pemahaman terhadap kesehatan dengan kondisi kesehatan mental pada ibu yang sedang hamil. Diharapkan ibu hamil lebih peka terhadap kondisi diri mereka sendiri dan lebih proaktif dalam mencari informasi mengenai kesehatan mental, baik melalui petugas kesehatan saat pemeriksaan ANC maupun dari sumber-sumber dan media lainnya.
2	Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Terjadinya <i>Postpartum Blues</i> Pada Ibu Nifas, (Marwiyah <i>et al.</i> , 2022)	Korelasi	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i> (EDPS) yang bertujuan untuk mengukur kejadian depresi setelah melahirkan. Selain itu, <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS) digunakan untuk menilai dukungan	Usia seorang wanita saat hamil hingga melahirkan merupakan salah satu elemen yang paling berkaitan dengan kemungkinan adanya gangguan psikologis setelah melahirkan ( <i>postpartum blues</i> ) jika dibandingkan dengan faktor lain seperti tingkat pendidikan, jumlah anak, dan penghasilan keluarga yang telah dibahas dalam

			<p>sosial yang diterima, sementara <i>Breaf COPE scale</i> diterapkan untuk mengevaluasi cara individu mengatasi masalah. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis melalui regresi berganda. Temuan penelitian menunjukkan rata-rata skor <i>postpartum blues</i> mencapai 8,09 (SD=4,78). Beberapa faktor yang terkait adalah usia, tingkat pendapatan, jenis persalinan, kesiapan menjelang kelahiran, dan dukungan sosial. Di antara faktor-faktor tersebut, usia menunjukkan hubungan yang paling signifikan dan kuat dalam memengaruhi kejadian <i>postpartum blues</i> (Beta=0,347).</p>	<p>studi ini. Hal ini terjadi karena usia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan ibu dalam beradaptasi saat menjalani kehamilan dan proses persalinan serta selama merawat anaknya.</p>
3	<p>Hubungan Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Normal, (Sinta Ayu Setiawan &amp; Nurfaiza, 2021)</p>	<p>Paritas Tingkat Ibu</p> <p>Analitik korelasi</p>	<p>Hasil analisis menunjukkan bahwa 22 ibu (55%) merupakan primipara (yang baru sekali melahirkan), sedangkan 15 responden (37,5%) mengalami tingkat kecemasan ringan. Uji statistik Spearman Rank menunjukkan nilai Sig (dua arah) sebesar 0,009 (nilai <math>p</math> 0,009).</p>	<p>Rasa cemas menjelang persalinan dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berhubungan, seperti usia, tingkat pendidikan, jumlah persalinan sebelumnya, dan dukungan yang diterima.</p>
4	<p>INTERVENSI DIGITAL ANTENATAL CARE TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL, (Fazraningtyas, 2020)</p>	<p>Survey Deskriptif</p>	<p>Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat depresi dengan usia ibu, suku, status pernikahan, tingkat pendidikan tertinggi, pekerjaan, dan pendapatan.</p>	<p>Mempunyai seorang anak dianggap sebagai hal yang wajar dan menyenangkan. Namun, fase peralihan yang dialami wanita mencerminkan momen penting dalam kehidupan dan meningkatkan risiko mengalami gangguan psikologis.</p>
5	<p>Diterminan Ekonomi Kesehatan</p>	<p>Sosial dan Mental</p> <p>- Cross-sectional</p>	<p>Hasil menunjukkan bahwa tingkat depresi adalah 77,87% (95% CI:</p>	<p>Usia pernikahan, pendapatan keluarga, keadaan hidup yang sulit,</p>

pada Kaum Ibu di Kawasan Provinsi Bengkulu, (Tan <i>et al.</i> , 2023)	73,95-81,34). Elemen-elemen yang memiliki hubungan signifikan dengan depresi adalah umur <18 tahun, penghasilan < Rp. 1.227.200, keadaan tempat tinggal yang tidak baik, merasakan tekanan mental.	depresi dalam masyarakat, dan tekanan semuanya terkait dengan depresi pada wanita yang telah menikah di Provinsi Bengkulu.
--	--	--

## PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis dari 25 artikel, ditemukan beberapa faktor yang secara konsisten mempengaruhi kesehatan mental ibu hamil dan menyusui. Faktor tersebut adalah usia, paritas, pendidikan, olahraga dan kegiatan fisik, pendapatan, pekerjaan dan tingkat kecemasan.

Salah satu elemen yang paling berkaitan dengan masalah kesehatan mental pada ibu setelah melahirkan adalah usia ibu dari masa kehamilan hingga proses melahirkan. Penelitian (Alini, 2024) menunjukkan bahwa ibu hamil yang berada dalam kategori usia berisiko, khususnya di atas 35 tahun, memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental. Usia yang dianggap paling ideal atau bisa diartikan sebagai masa reproduksi yang sehat adalah antara 20 dan 30 tahun. Selain itu, (Marwiyah, 2022) juga menjelaskan bahwa ibu yang berusia di bawah 20 tahun cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi, karena mereka belum sepenuhnya siap secara mental untuk menghadapi perubahan tubuh mereka.

Seluruh wanita yang hamil pada usia muda diketahui mengalami kehamilan sebelum menikah dan terlibat dalam aktivitas seksual di bawah 20 tahun tanpa menggunakan metode pencegahan kehamilan. Respon dan sikap para ibu muda di awal masa kehamilan akan berdampak pada kelangsungan siklus kehamilan yang akan datang. Dukungan dari pasangan dan lingkungan sekitar memiliki dampak besar terhadap perubahan keadaan mental ibu selama masa kehamilan dan menyusui (Nurul Hidayah, Mohammad Hakimi, 2024).

Hasil dari studi ini bertentangan dengan temuan dari penelitian sebelumnya (Muzakkir, 2019) yang menunjukkan bahwa secara statistik, tidak ada hubungan antara usia ibu dan kemungkinan terjadinya depresi maternal pada wanita hamil. Namun, secara klinis terlihat bahwa wanita hamil yang berusia 35 tahun lebih berisiko mengalami depresi selama kehamilan.

Depresi setelah melahirkan lebih sering terjadi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, karena mereka belum memiliki pengalaman dalam mengurus bayi (Fatmawati & Gartika, 2021), selain itu Ibu yang belum berpengalaman dalam mengurus anak lebih menggantungkan merawat anak kepada orang tua mereka (Ramli Ramli *et al.*, 2024). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Priyanto tahun 2023, yang menunjukkan bahwa ibu yang memiliki paritas rendah atau pengalaman merawat anak yang terbatas cenderung menghadapi kemungkinan risiko yang lebih besar bila dibandingkan dengan ibu yang telah memiliki lebih banyak pengalaman. Dalam penelitian ini, ibu primigravida dan multigravida memiliki kemungkinan yang setara, masing-masing sebesar 40%, untuk mengalami komplikasi selama kehamilan.

Keadaan setelah melahirkan dapat menyebabkan lemahnya fisik dan mental ibu. Keadaan tersebut juga bersamaan terjadinya dengan perubahan-perubahan dramatis seperti perubahan tubuh, mental, dan perubahan pada lingkungan sekitar, yang dapat menjadi salah satu alasan terjadinya gangguan depresi setelah melahirkan (Wita Solama & Rhipiduri Rivanica, 2023). Seorang ibu perlu mampu beradaptasi dengan status, peran, dan kegiatan barunya, jika tidak bisa menyesuaikan diri maka akan berisiko mengalami gangguan mental atau depresi setelah melahirkan (Hertati *et al.*, 2022).

Tingkat pendidikan adalah salah satu elemen yang dapat berdampak pada tingkat stres individu. Pendidikan yang tinggi atau rendah memberikan pengalaman yang bervariasi bagi seseorang. Rasa stres dan kecemasan yang berlebihan dapat dipicu oleh latar belakang pendidikan seseorang (E. Lestari *et al.*, 2020). Pendidikan yang tinggi dapat memberikan tekanan yang berbeda pada seorang ibu, yaitu tekanan sosial dan tekanan pada perannya. Tekanan pada perannya adalah seperti, tuntutan untuk menjadi ibu dan dorongan untuk bekerja dan melakukan aktivitas diluar (Kadek Rudita Yasa & Cokorda Bagus Jaya Lesmana, 2019).

Aktivitas fisik mengurangi gejala depresi selama kehamilan dan dapat menjadi bentuk pengobatan pencegahan yang aman. Wanita yang aktif secara fisik (sebelumnya dan/atau selama kehamilan) memiliki risiko lebih rendah terkena depresi dibandingkan wanita yang tidak aktif. Selain itu, olahraga juga berdampak pada penurunan tingkat kecemasan dan stres kualitas hidup secara keseluruhan. Perlu juga diperhatikan pengenalan aktivitas fisik selama kehamilan atau sebelumnya tidak selalu melindungi wanita hamil dari perkembangan depresi atau dampaknya tentu saja selama kehamilan. Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan multifaktorial, dimana bersifat fisik aktivitas hanyalah salah satu komponennya (Hendro Stenly Kadmaerubun *et al.*, 2023).

Dalam penelitian (Coll, 2019) program olahraga intensitas sedang selama trimester kedua dan ketiga kehamilan tidak menyebabkan tingkat depresi *postpartum* yang jauh lebih rendah. Meskipun seperti itu aktivitas fisik tetap memiliki manfaat bagi ibu hamil. Hasil penelitian (Pezley, 2022) didapatkan 5 dari 30 studi melaporkan secara statistik signifikan efek positif dari intervensi pada kesehatan mental ibu, tetapi bukan hasil menyusui. Intervensi yang berhasil meliputi terapi relaksasi, dukungan pascapersalinan di rumah, dukungan kelompok psiko-pendidikan prenatal, program pekerja kesehatan masyarakat ditambah paket insentif, dan konseling terapi jurnal.

Dukungan sosial yang minim memiliki korelasi yang penting terhadap kemungkinan depresi, kecemasan, dan perilaku menyakiti diri sendiri di masa kehamilan. Para pembuat kebijakan dan mereka yang bekerja di bidang pelayanan maternitas harus mempertimbangkan pengembangan yang ditargetkan program dukungan sosial dengan tujuan membantu mengurangi masalah kesehatan mental di kalangan wanita hamil (Bedaso *et al.*, 2021). Dukungan dari suami sangat krusial bagi wanita yang sedang hamil atau menyusui, tingkat kecemasan mereka akan lebih meningkat jika suami tidak memberikan dukungan. Sebaliknya, kecemasan mereka akan berkurang jika ada dukungan dari suami (Romalasari & Astuti, 2020).

Pendapatan yang memadai berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu hamil dan menyusui, karena anggaran khusus dibutuhkan untuk selalu memeriksakan kesehatan ke fasilitas kesehatan dan selalu memastikan bahwa ibu dan bayi dalam kondisi sehat secara fisik maupun mental (Said *et al.*, 2015). Kondisi kesehatan mental ibu yang tengah hamil dengan proses persalinan normal dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti pekerjaan, pengalaman masalah mental pada persalinan sebelumnya, dan dukungan dari pasangan (Sinaga & Jober, 2023).

Faktor-faktor yang telah disebutkan memiliki hubungan yang erat karena mungkin saja kecemasan yang berlebihan muncul pada ibu yang mengandung di usia yang lebih tua dan memiliki tingkat pendidikan yang baik karena mereka belum pernah mengalami proses melahirkan, ditambah dengan tidak adanya keluarga yang menemani saat proses melahirkan berlangsung (Sinta Ayu Setiawan & Nurfaiza, 2021).

Setiap wanita hamil berisiko mengalami kecemasan dan depresi, mencegah lebih baik dari mengobati. Mengetahui masalah yang terjadi merupakan upaya awal dalam mengatasi masalah kesehatan. Masyarakat dan tenaga kesehatan sebaiknya diberikan informasi mengenai tanda dan gejala masalah kesehatan yang terjadi, dan memahami faktor risiko yang mendukung sebagai bentuk upaya yang dilakukan untuk mengatasi dan mengurangi terjadinya gangguan kesehatan mental (Sunarmi, 2023).

Pemberian ASI secara eksklusif bisa menurunkan kemungkinan terjadinya depresi pascapersalinan dengan berbagai faktor biologis, mental, dan interaksi sosial yang menguntungkan. Salah satunya, menyusui eksklusif dapat membantu mengatur dengan lebih baik kadar kortisol yang dihasilkan secara alami serta menjaga kestabilan sekresi kortisol sepanjang hari (Arumsari *et al.*, 2023). Ibu yang menyusui dengan perasaan stress, tidak nyaman dan tertekan akan menghambat produksi ASI sehingga dapat menghambat proses menyusui. (Asiva Noor Rachmayani, 2015).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesehatan mental bagi wanita hamil dan menyusui merupakan masalah yang rumit dan melibatkan berbagai faktor. Beberapa elemen yang sangat penting bagi kesehatan mental wanita hamil dan menyusui adalah usia, jumlah kelahiran, serta dukungan dari sosial. Namun, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh hal-hal tersebut, melainkan ada faktor-faktor lain yang juga bisa mempengaruhi dan saling terkait. Perlu ada studi yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu yang sedang hamil dan menyusui. Setiap profesional kesehatan perlu memberikan perhatian yang lengkap terhadap kondisi fisik dan mental ibu hamil serta menyusui. Keluarga juga sebaiknya lebih peka terhadap kesejahteraan mental ibu yang sedang hamil dan menyusui, karena kondisi tersebut dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada setiap individu dan kelompok yang telah membantu serta mendukung dalam menyelesaikan penelitian ini, baik dengan cara langsung maupun tidak langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alini, Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan. *Jurnal Ners*, 8(23), 178–186.
- Amandya, A. K. P., Mustofa, A., Hapsari, A. N., Nabiila, A., Nurissyita, A. M., & Prasetya, E. C. (2021). Faktor Risiko Depresi Pasca Persalinan di Negara-negara Asia Tenggara. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.26714/medart.3.2.2021.62-67>
- Arumsari, D. R., Sukma, F., & Istiananingsih, Y. (2023). Kesehatan Mental Perinatal Dan Luaran Menyusui. *Nermid : Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(1), 96–113.

- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析*Title. 6.
- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health, 18*(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Coll, C. de V. N., Domingues, M. R., Stein, A., da Silva, B. G. C., Bassani, D. G., Hartwig, F. P., da Silva, I. C. M., da Silveira, M. F., da Silva, S. G., & Bertoldi, A. D. (2019). Efficacy of Regular Exercise During Pregnancy on the Prevention of Postpartum Depression: The PAMELA Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open, 2*(1), e186861. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.6861>
- Fatmawati, A., & Gartika, N. (2021). The Hubungan Kondisi Psikososial Dan Paritas Dengan Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Remaja. *Faletehan Health Journal, 8*(01), 36–41. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.145>
- Fazraningtyas, W. A. (2020). Hubungan Faktor Sosiodemografik dengan Depresi Postpartum di Rumah Sakit Daerah Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 10*(1), 461–469. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.423>
- Hendro Stenly Kadmaerubun, Rahmawati Azis, & Jalil Genisa. (2023). Hubungan Pola Makan dan Asupan Gizi Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil. *Inhealth : Indonesian Health Journal, 2*(2), 127–138. <https://doi.org/10.56314/inhealth.v2i2.152>
- Hertati, D., Nurdiati, D. S., Sulistyaningsih, S., & Dasuki, D. (2022). Perbandingan Pelaksanaan Pelayanan Kolaborasi Masa Nifas terhadap Kejadian Postpartum Blues di Puskesmas Sewon I & Banguntapan II Kabupaten Bantul Tahun 2020. *Jurnal Surya Medika, 8*(1), 70–81. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3440>
- Kadek Rudita Yasa, & Cokorda Bagus Jaya Lesmana. (2019). Tingkat Depresi Postpartum Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Denpasar Timur 1. *Jurnal Medika Udayana, 8*(12), 1–14.
- Kementrian Kesehatan RI. (2024). *Kememntrian Kesehatan*.
- Lestari, E., Sholihah, A. N., & Mufdilah. (2020). Hubungan Antara Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Yang Dialami Ibu Pada Masa Post Partum Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Dspace UNISA Yogyakarta, 6*.
- Lestari, M. A., & Antari, G. Y. (2024). Hubungan Usia dan Paritas dengan Pemilihan Kontrasepsi MOW pada Ibu Nifas. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 4*, 3874–3887.
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Mutia, H. K., Alkarimah, N. A., Rahayu, R., Nuraeni, N., & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal, 9*(01), 89–99. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i01.298>
- Muzakkir, M., Azniah, A., & Aminah, S. (2019). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dengan Potensi Kejadian Depresi Maternal Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pampang Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 14*(2), 199–203. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i2.229>
- Nurul Hidayah, Mohammad Hakimi, C. S. P. (2024). No Title. *Studi Kuantitatif Tentang Kesehatan Mental Ibu Hamil Usia Remaja Selama Masa Kehamilan Dan Postpartum Dini, 15*.
- Pezley, L., Cares, K., Duffecy, J., Koenig, M. D., Maki, P., Odoms-Young, A., Clark Withington, M. H., Lima Oliveira, M., Loiacono, B., Prough, J., Tussing-Humphreys, L., & Buscemi, J. (2022). Efficacy of behavioral interventions to improve maternal mental health and breastfeeding outcomes: a systematic review. In *International Breastfeeding Journal* (Vol. 17, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00501-9>
- Priyanto, R. R., Utami, T., & Ningrum, E. W. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Risiko Tinggi tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6*(2), 549–558. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2184>
- Ramli Ramli, Muhammad Syafar, Veni Hadju, Aminuddin Syam, Sukri Palutturi, Yahya, Shanty Rizkiyani, Yustiyanti Monoarfa, & Anwar Mallongi. (2024). Qualitative Study Of Complementary Breast Milk Food Provision By Toddler Mothers Among The Taa Tribe In South Batui District, Banggai Regency. *International Journal of Medical Toxicology and Legal*

- Medicine*, 27(5 SE-Articles), 282–290. <https://doi.org/10.47059/ijmtlm/V2715/039>
- Romalasari, N. F., & Astuti, K. (2020). Hubungan Antara Dukungan Suami Dan Partisipasi Mengikuti Kelas Ibu Hamil Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Tiga Di Puskesmas Nglipar Ii. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 304–318. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i2.817>
- Said, N., Kanine, E., & Bidjuni, H. (2015). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmasmasting. *Ejournal Keperawatan*, 3, 1–8.
- Sinaga, E., & Jobber, N. F. (2023). Karakteristik dan Status Kesehatan Mental Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1717–1729. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5333>
- Sinta Ayu Setiawan, & Nurfaiza, L. (2021). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Normal. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 128–135. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i2.908>
- Sudirman, J., Rahayu Eryani K., & Fadjriah Ohorella. (2022). Upaya Menjaga Kesehatan Mental Ibu Hamil melalui Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan di Masa Pandemi Covid-19. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 1(2), 28–34. <https://doi.org/10.56855/income.v1i2.46>
- Sunarmi, A. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil: Scoping Review. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 32–38.
- Tan, S., Machrumnizar, M., Kusumaratna, R., & Suyanto, J. (2023). Diterminan Sosial - Ekonomi dan Kesehatan Mental pada Kaum Ibu di Kawasan Provinsi Bengkulu. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 22–29. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i1.331>
- Wita Solama, & Rhipiduri Rivianica, et al. (2023). Analisis karakteristik ibu nifas tentang depresi post partum. *Journal Aisyiyah Medika*, 8(1), 300–313.
- World Health Organization. (2024). *World health sWORLD HEALTH ORGANIZATION - World health statistics 2024*. ISBN 9789240094703. *tatistics 2024*.