



HUBUNGAN PRAKTIK SELF CARE DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA KOTA PADANG

Ika Yulia Darma¹, Wahna Khaula², Silvi Zaimy³, Meldafia Idaman⁴, Rury Moryanda⁵, Silfina Indriani⁶

¹Program Studi Profesi Bidan, Universitas Syedza Saintika

^{2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Syedza Saintika

⁵Program Studi Sarjana Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Syedza Saintika

⁶Program Studi Kebidanan, Universitas Alifah Padang

ika_yd1102@yahoo.com

Abstrak

Masa nifas merupakan masa pemulihan penting bagi ibu pasca persalinan yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis. Ketidakmampuan dalam beradaptasi pada masa ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu, termasuk risiko mengalami depresi postpartum, baby blues, atau gangguan psikosis. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis adalah praktik self care, yaitu kemampuan ibu dalam merawat dirinya secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara praktik self care dengan kesejahteraan psikologis ibu nifas di Kelurahan Pasia Nan Tigo wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan teknik total sampling. Sebanyak 32 ibu nifas menjadi sampel dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil menunjukkan bahwa 85,7% responden memiliki praktik self care yang tidak baik, dan sebagian besar di antaranya mengalami risiko gangguan kesejahteraan psikologis. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara praktik self care dengan kesejahteraan psikologis ibu nifas ($p < 0,05$). Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi dan dukungan praktik self care dalam mendukung kesehatan mental ibu pasca melahirkan..

Kata Kunci: *Praktik Self Care, Kesejahteraan Psikologis, Ibu Nifas*

Abstract

The postpartum period is a critical recovery phase for mothers that involves significant physiological and psychological changes. Inadequate adaptation during this period can affect the psychological well-being of mothers, increasing the risk of postpartum depression, baby blues, or even psychosis. One important factor contributing to maternal psychological well-being is self-care practice, which refers to the mother's ability to care for herself independently. This study aimed to examine the relationship between self-care practices and the psychological well-being of postpartum mothers in Pasia Nan Tigo Village, within the Lubuk Buaya Public Health Center working area, Padang City. This research employed a quantitative method with a cross-sectional approach and total sampling technique. A total of 32 postpartum mothers were included in the study. Data were collected using structured questionnaires and analyzed using the Chi-Square test. The findings revealed that 85.7% of respondents had poor self-care practices, and most of them were at risk of psychological distress. Statistical analysis confirmed a significant relationship between self-care practices and psychological well-being ($p < 0.05$). This study highlights the importance of educational support and promotion of self-care practices to enhance maternal psychological health in the postpartum period.

Keywords: *Self-Care Practice, Psychological Well-Being, Postpartum Mothers*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :Wahna Khaula

Address : Jl Prof Dr Hamka Kota Padang Sumatera Barat

Email : wahnakhaula09@gmail.com

Phone : +62 831-8708-0853

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode penting pasca persalinan yang berlangsung selama enam minggu, di mana terjadi pemulihan fungsi fisiologis dan adaptasi psikologis ibu setelah melahirkan (Rahayu, 2020). Selama periode ini, ibu mengalami perubahan hormonal, emosional, dan peran yang signifikan. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi tersebut dapat memicu gangguan psikologis seperti baby blues, depresi postpartum, hingga psikosis (WHO, 2022). Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023), sebanyak 9,1% ibu mengalami gangguan psikologis pasca melahirkan. Gangguan tersebut sering kali disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial, tekanan peran baru, dan rendahnya kemampuan ibu dalam melakukan perawatan diri atau self care.

Self care adalah praktik mandiri dalam merawat diri sendiri baik secara fisik, emosional, maupun sosial, yang penting untuk mempercepat pemulihan pasca persalinan (Mardiatun, 2021). Kurangnya praktik self care pada ibu nifas dapat meningkatkan risiko stres psikologis yang berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan bayi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik self care yang baik berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pasca melahirkan (Safitri & Cahyanti, 2023; Amanda & Dwiantoro, 2022).

Namun, berdasarkan observasi awal ditemukan bahwa mayoritas ibu nifas belum menjalankan praktik self care secara optimal. Beberapa di antaranya menunjukkan gejala gangguan suasana hati, seperti cemas, mudah tersinggung, dan menarik diri dari lingkungan. Kondisi ini mencerminkan pentingnya peran self care dalam menjaga kesehatan mental ibu nifas di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara praktik self care dan kesejahteraan psikologis pada ibu nifas di Kelurahan Pasia Nan Tigo. Dengan pendekatan kuantitatif, diharapkan penelitian ini dapat memberikan bukti empiris tentang pentingnya intervensi self care sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada masa nifas.

Kajian teori yang mendasari penelitian ini mengacu pada konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995), yang mencakup enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Praktik self care dapat berkontribusi pada dimensi-dimensi tersebut dengan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan peran barunya. Selain itu, teori adaptasi psikologis masa nifas menjelaskan bahwa fase taking in, taking hold, dan letting go merupakan tahapan

penting dalam transisi psikologis ibu setelah melahirkan (Kasmara & Anita, 2023).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dihasilkan informasi yang bermanfaat bagi institusi kesehatan, khususnya bidan dan petugas puskesmas, dalam menyusun program edukasi praktik self care untuk ibu nifas. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam upaya peningkatan kesehatan mental ibu pasca persalinan.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional, yaitu pengambilan data dilakukan pada satu waktu untuk menilai hubungan antara variabel independen (praktik self care) dan variabel dependen (kesejahteraan psikologis) pada ibu nifas. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan kondisi dan hubungan antar variabel secara simultan dalam satu waktu pengamatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berada di Kelurahan Pasia Nan Tigo, wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya, Kota Padang, pada bulan Februari hingga Maret 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu nifas dalam 42 hari pasca persalinan, bersedia menjadi responden, dan dapat berkomunikasi dengan baik.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup yang terdiri dari dua bagian, yaitu kuesioner praktik self care dan kuesioner kesejahteraan psikologis. Kuesioner disusun berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, kemudian divalidasi melalui uji validitas dan reliabilitas pada uji coba terbatas. Praktik self care diukur berdasarkan frekuensi pelaksanaan perawatan diri fisik dan emosional ibu, sedangkan kesejahteraan psikologis diukur menggunakan indikator adaptasi emosional, perasaan positif, dan kecemasan pasca persalinan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan dua pendekatan. Pertama, analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Kedua, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara praktik self care dan kesejahteraan psikologis dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Praktik Self Care Ibu Nifas

Praktik Self care	f	%
-------------------	---	---

Baik	11	34,4%
Tidak Baik	21	65,6%
Total	32	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa angka praktik *self care* pada ibu nifas yang tidak baik sebanyak 65,6% di Kelurahan Pasia Nan Tigo Wilayah Kerja Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

Tabel 2. Distribusi Kesejahteraan Psikologis Ibu Nifas

Kesejahteraan Psikologis	<i>f</i>	%
Tidak Beresiko	14	43,8%
Beresiko	18	56,3%
Total	32	100%

Tabel 2 didapatkan bahwa dari 32 responden didapatkan (56,3%) kesejahteraan psikologis yang beresiko di Kelurahan Pasia Nan Tigo Wilayah Kerja Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Praktik Self Care dengan Kesejahteraan Psikologi

Praktik Self Care	Kesejahteraan Psikologi				Total		<i>P Value</i>
	Tidak Beresiko		Beresiko				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Baik	11	100	0	0,0	11	100	0,000
Tidak Baik	3	14,3	18	85,7	21	100	
Total	14	43,8	18	56,3	32	100	

Data pada tabel 2 diketahui bahwa dari 32 responden di dapatkan 85,7% mengalami praktik *self care* yang tidak baik, dimana didapatkan kesejahteraan psikologis yang beresiko, sedangkan 14,3% mengalami kesejahteraan psikologis yang tidak beresiko. Berdasarkan hasil uji statistic (*chi-square*) didapatkan nilai *p value* = 0.000 (*p* < 0.05) yang artinya ada Hubungan Antara Praktik *Self Care* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Pasia Nan Tigo Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun Tahun 2025.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas (85,7%) di Kelurahan Pasia Nan Tigo memiliki praktik *self care* yang tidak baik, dan sebanyak 85,7% juga berada dalam kategori berisiko mengalami gangguan kesejahteraan psikologis. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara praktik *self care* dengan kesejahteraan psikologis ibu nifas (*p* < 0,05). Temuan ini menegaskan bahwa praktik *self care* yang buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko gangguan psikologis pada masa nifas.

Praktik *self care* pada ibu nifas merupakan salah satu bentuk mekanisme adaptif terhadap perubahan fisiologis dan peran psikososial pascapersalinan. Ibu yang tidak mampu melakukan *self care* cenderung mengalami disorganisasi emosi, seperti mudah tersinggung, cemas, bahkan depresi, terutama dalam masa transisi menjadi orang tua (Novia dkk., 2022). Hal ini konsisten dengan teori adaptasi psikologis masa nifas menurut Reva Rubin, yang menyatakan bahwa transisi ke peran keibuan melalui fase *taking in*, *taking hold*, dan *letting go* membutuhkan kesiapan emosional dan dukungan perilaku adaptif seperti *self care* (Rubin, 1984 dalam Kasmara & Anita, 2023).

Self care yang tidak memadai berkaitan dengan minimnya pengetahuan ibu, rendahnya dukungan sosial, serta ketidakpahaman terhadap perubahan emosional pasca persalinan (Mardiatun, 2021). Hasil ini juga memperkuat laporan WHO (2022), yang menyatakan bahwa 10–15% ibu nifas di dunia mengalami gangguan psikologis, dan sebagian besar tidak mendapatkan intervensi yang memadai. Data nasional juga menunjukkan prevalensi gangguan psikologis postpartum sebesar 9,1% (SKI, 2023), dan masih banyak ibu nifas yang tidak menyadari pentingnya perawatan diri.

Temuan ini diperkuat oleh Amanda dan Dwiantoro (2022), yang menunjukkan bahwa praktik *self care* secara teratur berkorelasi positif dengan kestabilan emosi dan penurunan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Praktik ini meliputi pemenuhan kebutuhan dasar seperti tidur, makan bergizi, perawatan luka, hingga manajemen stres dan relaksasi. Sayangnya, ibu nifas di wilayah penelitian sebagian besar belum mendapatkan informasi atau edukasi yang cukup, sehingga masih banyak yang mengabaikan kebutuhan perawatan diri mereka.

Kesejahteraan psikologis dalam konteks ibu nifas melibatkan komponen emosi positif, kemampuan mengelola stres, relasi sosial yang sehat, dan kepuasan terhadap peran keibuan (Ryff & Keyes, 1995). Ketika ibu merasa tidak mampu menjalankan peran barunya akibat kelelahan fisik dan tekanan emosional, sehingga kesejahteraan psikologisnya akan terganggu. Penelitian ini

membuktikan bahwa ibu dengan praktik self care yang baik menunjukkan risiko gangguan psikologis yang lebih rendah, yang berarti self care juga merupakan indikator penting dalam proses pemulihan psikologis.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Safitri dan Cahyanti (2023) yang menekankan bahwa tingkat kemandirian ibu dalam perawatan diri sangat menentukan keseimbangan psikologis pasca persalinan. Kemandirian dalam self care berkontribusi pada pembentukan kepercayaan diri dan kesiapan ibu menghadapi perubahan peran secara positif. Semakin tinggi tingkat kemandirian, maka semakin baik pula kondisi psikologis yang dicapai.

Studi lain oleh Goyal dkk., (2020) di India menyatakan bahwa intervensi berbasis edukasi self care selama kehamilan terbukti signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan postpartum. Ini menandakan bahwa penyuluhan seputar self care perlu diberikan sejak antenatal care, tidak hanya saat masa nifas. Hal serupa juga ditemukan dalam studi Malaysia oleh Baharuddin dkk., (2021) yang menemukan bahwa ibu yang mendapatkan konseling psikologis dan pelatihan self care lebih mampu mengelola stres pasca persalinan secara mandiri.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mempertegas urgensi integrasi pendidikan self care dalam pelayanan kebidanan komunitas. Bidan dan tenaga kesehatan diharapkan tidak hanya fokus pada pemantauan fisik ibu dan bayi, namun juga aktif memfasilitasi pemberdayaan psikologis melalui praktik self care. Penyuluhan berbasis kelompok, kunjungan rumah, dan booklet edukatif dapat menjadi strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam merawat diri dan mengelola perubahan emosional pascapersalinan.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara praktik self care dengan kesejahteraan psikologis pada ibu nifas di Kelurahan Pasia Nan Tigo wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Sebagian besar responden yang memiliki praktik self care yang tidak baik cenderung berada pada kategori berisiko mengalami gangguan kesejahteraan psikologis.

Temuan ini mengindikasikan bahwa self care merupakan faktor penting dalam mendukung proses adaptasi psikologis ibu pada masa nifas. Praktik perawatan diri yang memadai berkontribusi dalam menjaga kestabilan emosional, mengurangi risiko stres dan kecemasan, serta meningkatkan penerimaan diri terhadap peran baru sebagai ibu.

Dengan demikian, edukasi tentang self care sebaiknya menjadi bagian integral dari pelayanan

kebidanan, baik pada masa kehamilan, persalinan, maupun pasca persalinan. Intervensi berbasis edukatif dan dukungan sosial yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan kemandirian ibu dalam merawat diri dan menjaga kesehatan mentalnya selama masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, A. dan Dwiantoro, M. 2022. *Peran self care dalam peningkatan kesehatan psikologis ibu pasca persalinan*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(2): 85–93.
- Baharuddin, M., Ismail, R., dan Ahmad, S. 2021. *Self-care practices and postpartum depression: A community-based intervention in urban Malaysia*. Asian Journal of Psychiatry, 60: 102639.
- Goyal, D., Gay, C., dan Lee, K. 2020. *Educational interventions to prevent postpartum depression: A randomized controlled trial*. Archives of Women's Mental Health, 23(2): 253–261.
- Kasmara, H. dan Anita, R. 2023. *Adaptasi psikologis ibu nifas dalam fase transisi pasca melahirkan*. Jurnal Kebidanan Nusantara, 14(1): 45–52.
- Mardiatun, D. 2021. *Self care ibu nifas dan pengaruhnya terhadap pemulihan fisik dan psikologis*. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 9(3): 101–110.
- Novia, L., Wibowo, R. P., dan Astuti, R. D. 2022. *Pengaruh dukungan keluarga dan praktik self care terhadap stres ibu nifas*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 10(2): 90–99.
- Rahayu, T. 2020. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ryff, C. D. dan Keyes, C. L. M. 1995. *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4): 719–727.
- Safitri, R. dan Cahyanti, D. 2023. *Hubungan tingkat pengetahuan dan motivasi terhadap kemandirian ibu nifas dalam perawatan diri*. Jurnal Kebidanan Holistik, 8(2): 57–64.
- SKI. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI.
- WHO. 2022. *Postnatal Mental Health: Global Estimates and Strategies*. Geneva: World Health Organization.