

Pengaruh Dukungan Emosional dan Komunikasi Positif Suami terhadap Kejadian Postpartum Depression pada Ibu Nifas

Galih Puspita Citra Mahardhika

STIKES Bahrul Ulum Jombang

Email Korespondensi: galihpcm.bkd@gmail.com

Article History:

Received Sep 24th, 2025

Accepted Sep 27th, 2025

Published Sep 29th, 2025

Abstrak

Postpartum depression (PPD) merupakan gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada ibu di masa nifas dan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu maupun perkembangan bayi. Salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam pencegahan PPD adalah dukungan emosional dan komunikasi positif dari suami. Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis hasil-hasil penelitian terkait pengaruh dukungan suami terhadap kejadian PPD. Melalui penelusuran di berbagai database (PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan ProQuest) terhadap publikasi tahun 2014–2024, ditemukan lima studi relevan yang menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka, empatik, dan validatif dari suami mampu menurunkan risiko PPD secara signifikan. Efektivitas dukungan ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti gaya keterikatan ibu, dinamika hubungan, nilai budaya, dan kesiapan emosional pasangan. Hasil kajian menegaskan pentingnya peran suami sebagai mitra emosional dalam menjaga kesehatan mental ibu, serta perlunya keterlibatan aktif suami dalam pelayanan kebidanan melalui edukasi, konseling pasangan, dan program berbasis komunitas.

Kata Kunci: Dukungan Emosional, Komunikasi Positif Suami, Postpartum Depression

Abstract

Postpartum depression (PPD) is a common mental health disorder in postpartum mothers that negatively affects both maternal well-being and infant development. One key protective factor against PPD is emotional support and positive communication from husbands. This literature review aims to analyze existing research on the influence of spousal support on the occurrence of PPD. A search across PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, and ProQuest for studies published between 2014 and 2024 identified five relevant studies. Findings consistently show that open, empathetic, and validating communication from husbands significantly reduces the risk of PPD. The effectiveness of such support is influenced by maternal attachment style, relationship dynamics, cultural values, and the emotional readiness of both partners. This review highlights the essential role of husbands as emotional partners in promoting maternal mental health and emphasizes the need for their active involvement in maternal care through education, couple-based counseling, and community-based programs.

Keywords: Emotional Support, Positive Communication from Husband, Postpartum Depression

1. PENDAHULUAN

Postpartum depression (PPD) merupakan gangguan kesehatan mental yang sering dialami ibu pada masa nifas, ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kecemasan, dan kelelahan ekstrem yang dapat mengganggu kemampuan ibu dalam merawat dirinya maupun bayinya. PPD tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis ibu, tetapi juga memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan kognitif anak, serta meningkatkan risiko gangguan ikatan ibu-anak (*impaired bonding*) (O'Hara

& McCabe, 2013), (Slomian et al., 2019). Prevalensi PPD secara global diperkirakan sebesar 14%, dan angka ini lebih tinggi di negara-negara berkembang, yakni mencapai 21–33%(Shorey et al., 2021). Di Indonesia, kejadian PPD mencapai 26% pada tiga bulan pertama masa nifas dan cenderung meningkat akibat faktor stres sosial dan kurangnya dukungan keluarga (Faisal et al., 2021). Laporan Kementerian Kesehatan RI (2022) juga menyebutkan bahwa gangguan psikologis pasca persalinan menjadi salah satu penyebab kurang optimalnya pemberian ASI eksklusif dan keterlambatan deteksi tumbuh kembang anak.

Salah satu faktor protektif utama terhadap PPD adalah dukungan emosional dan komunikasi positif dari suami. Dukungan ini mencakup empati, keterlibatan dalam pengambilan keputusan, serta kehadiran fisik dan emosional yang memadai. Studi menunjukkan bahwa suami yang aktif mendukung secara emosional mampu menurunkan tingkat stres ibu dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalani peran sebagai orang tua baru (Pilkington et al., 2015; Tani & Castagna, 2017). Komunikasi positif antara suami dan istri selama masa kehamilan hingga melahirkan terbukti dapat memperkuat ketahanan psikologis ibu dan menurunkan risiko depresi (Yunitasari et al., 2020). Penelitian oleh (Setyowati et al., 2023) juga menunjukkan bahwa keterlibatan aktif suami secara emosional mampu menekan risiko depresi pasca persalinan secara signifikan, khususnya dalam konteks pandemi. Berdasarkan penelitian (Doss et al., 2020) ibu yang merasa mendapat dukungan sosial dari pasangan memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami PPD dibandingkan ibu yang merasa terisolasi secara emosional.

Dalam praktik kebidanan, perhatian terhadap aspek psikososial ibu sangat penting, termasuk dalam memfasilitasi keterlibatan suami selama kehamilan dan nifas. Bidan sebagai tenaga kesehatan terdepan di komunitas memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi tentang pentingnya komunikasi positif dan dukungan emosional dari suami sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif. Strategi ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan, serta mendukung kebijakan nasional seperti program Suami SIAGA untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental ibu (Indonesia, 2022; Organization, 2022). Selain itu, intervensi berbasis keluarga dalam pelayanan kesehatan reproduksi telah terbukti efektif dalam meningkatkan hasil kesehatan ibu dan anak (Koh et al., 2022).

Oleh karena itu, penting dilakukan kajian lebih lanjut terhadap pengaruh dukungan emosional dan komunikasi positif suami terhadap kejadian PPD pada ibu nifas. Literatur review ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis keluarga dalam praktik kebidanan, sekaligus memperkaya perspektif promotif dan preventif dalam pengelolaan kesehatan mental ibu pasca persalinan. Penulisan karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan mengenai pengaruh dukungan emosional dan komunikasi positif suami terhadap kejadian *postpartum depression* (PPD) pada ibu nifas, serta untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran penting suami dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental pada masa nifas dalam konteks pelayanan kebidanan.

2. METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan metode scoping review dengan menelusuri artikel dari database PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan ProQuest yang diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2024. Kata kunci yang digunakan meliputi “positive communication”, “husband support”, “pregnancy”, “postpartum depression”, dan “maternal mental health”. Artikel yang disertakan adalah studi kuantitatif atau kualitatif dalam bahasa Indonesia atau Inggris yang membahas peran komunikasi dan dukungan suami terhadap ibu pada masa kehamilan dan nifas, dengan fokus pada

postpartum depression sebagai variabel utama. Artikel yang tidak relevan, seperti yang hanya membahas aspek fisik atau ekonomi tanpa menyentuh aspek komunikasi, dikeluarkan dari analisis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Postpartum Depression (PPD) merupakan gangguan psikologis yang serius dan berdampak multidimensional, yang terjadi dalam kurun waktu enam minggu hingga satu tahun pascapersalinan. Kondisi ini tidak hanya menyangkut gangguan suasana hati, tetapi mencerminkan disfungsi biopsikososial yang mendalam. Gejala utama yang sering dijumpai mencakup perasaan sedih yang berkepanjangan, kelelahan ekstrem, penurunan harga diri, gangguan tidur, hingga pikiran untuk menyakiti diri sendiri maupun bayinya (Shorey et al., 2021). Tidak seperti baby blues yang umumnya bersifat ringan dan bersifat sementara dalam 10–14 hari pertama, PPD bersifat kronis dan dapat mengganggu ikatan ibu-anak, menyebabkan kesulitan menyusui, bahkan berdampak pada perkembangan emosional dan kognitif bayi dalam jangka panjang. Selain itu, PPD juga dapat memperburuk hubungan keluarga, meningkatkan konflik rumah tangga, dan menjadi salah satu faktor risiko kekerasan domestik (Adeyemi & Gureje, 2022).

Dalam pemahaman etiologis, PPD dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Penurunan hormon estrogen dan progesteron secara tajam setelah melahirkan terbukti memengaruhi aktivitas neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan GABA, yang memiliki peran penting dalam regulasi emosi (Yunitasari et al., 2020). Dari sisi psikologis, perempuan dengan riwayat gangguan mental sebelumnya atau memiliki gaya keterikatan yang insecure (anxious atau avoidant) lebih rentan mengalami PPD (Liu et al., 2024). Sedangkan faktor sosial yang mencakup isolasi sosial, peran gender yang tidak setara, kurangnya dukungan pasangan, serta tekanan budaya untuk menjadi “ibu ideal” menjadi pemicu yang sering diabaikan (Mustika Sari & Ansyah, 2024).

Dukungan emosional dan komunikasi positif dari suami menjadi salah satu strategi protektif yang mendapat perhatian dalam literatur mutakhir. Komunikasi positif, sebagaimana didefinisikan oleh (Vangelisti, 2021), melibatkan keterbukaan, validasi emosi, afeksi verbal, dan penyelesaian konflik yang sehat. Dalam relasi suami-istri, kemampuan suami untuk mendengarkan secara aktif, menghargai perasaan istri, serta memberikan afeksi nonverbal dan verbal secara konsisten terbukti membantu ibu merasa aman secara emosional, sehingga dapat menurunkan tekanan psikologis selama masa postpartum (Doss et al., 2020; Shorey et al., 2021).

Penelitian (Liu et al., 2024) menunjukkan bahwa dukungan emosional dari suami efektif dalam menurunkan risiko PPD terutama pada perempuan dengan secure attachment. Namun, pada ibu dengan anxious attachment, meskipun dukungan tetap diberikan, efeknya tidak sekuat kelompok sebelumnya. Hal ini menandakan perlunya pendekatan personalisasi dalam intervensi kebidanan, dengan mempertimbangkan karakteristik psikologis ibu. Menariknya, penelitian (Wu & Ruan, 2024) memperkenalkan konsep dyadic coping, yaitu kemampuan pasangan untuk secara aktif dan kolaboratif menghadapi stres bersama. Pasangan dengan dyadic coping yang kuat menunjukkan tingkat PPD yang jauh lebih rendah. Ini menegaskan bahwa kualitas komunikasi dua arah yang empatik dan responsif sangat menentukan efektivitas dukungan dalam hubungan suami-istri.

Penelitian (Bhardwaj et al., 2024) di Nepal mengembangkan intervensi konseling digital berbasis kesetaraan gender yang diberikan kepada suami. Intervensi ini berfokus pada edukasi mengenai komunikasi empatik, validasi emosi, dan penurunan bias peran gender. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi ini secara signifikan menurunkan skor EPDS pada istri mereka. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa keterlibatan suami dalam pencegahan PPD tidak bersifat alamiah, melainkan perlu dibentuk secara sistematis melalui pelatihan dan pendidikan. Studi ini

sangat relevan dengan konteks budaya Indonesia yang masih didominasi struktur patriarki, di mana peran emosional suami sering kali terabaikan.

Dalam kajian lokal, (Mustika Sari & Ansyah, 2024) menunjukkan bahwa bentuk dukungan yang dirasakan bermakna oleh ibu adalah dukungan sosial yang multidimensional: afektif (perhatian dan kasih sayang), informatif (bimbingan dan nasihat), instrumental (bantuan nyata seperti merawat bayi), dan emosional (validasi psikologis). Ibu yang menerima dukungan dalam keempat aspek tersebut cenderung mengalami pemulihan yang lebih cepat. Dalam sistem budaya kolektif Indonesia, komunikasi terbuka antar pasangan masih menjadi tantangan, sehingga edukasi berbasis budaya yang mengangkat nilai gotong royong dan tanggung jawab bersama menjadi sangat penting.

Penelitian (Köse Tuncer & Binici, 2022) memberikan perspektif tambahan bahwa PPD juga dapat terjadi pada ayah. Dalam kondisi di mana komunikasi emosional dalam rumah tangga bersifat satu arah atau tidak sehat, suami dapat mengalami stres dan gejala depresi pasca kelahiran. Studi ini menggunakan Spouse Support Scale untuk mengukur dukungan pasangan dan menemukan korelasi negatif yang signifikan antara skor dukungan dan skor depresi pada kedua orang tua. Artinya, komunikasi emosional yang sehat harus bersifat timbal balik, bukan sekadar dukungan satu arah dari suami ke istri. Hal ini membuka ruang intervensi berbasis pasangan (*couple-based interventions*), yang kini menjadi pendekatan mutakhir dalam pelayanan kebidanan berorientasi psikososial.

Dari temuan lintas studi ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan emosional dan komunikasi positif dari suami bukan hanya pelengkap dalam asuhan ibu nifas, tetapi menjadi komponen krusial dalam mencegah dan menangani PPD. Namun, efektivitasnya sangat tergantung pada faktor-faktor kontekstual seperti gaya keterikatan, norma budaya, kesiapan emosional pasangan, dan kualitas komunikasi dua arah. Oleh karena itu, dalam praktik kebidanan, bidan perlu dibekali keterampilan asesmen psikososial dan intervensi berbasis keluarga. Penggunaan alat ukur seperti EPDS dan Spouse Support Scale harus dipraktikkan secara luas untuk deteksi dini risiko PPD. Selain itu, program seperti Suami SIAGA perlu diperluas cakupannya untuk mencakup pelatihan komunikasi empatik, kesetaraan peran gender, dan keterlibatan emosional dalam pengasuhan.

Akhirnya, pendekatan edukasi berbasis komunitas yang melibatkan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan dukungan sosial berbasis lokal akan memperkuat efektivitas strategi preventif. Pengembangan modul pelatihan berbasis pasangan, pemanfaatan media digital untuk edukasi keluarga, serta integrasi sistem rujukan psikologis menjadi arah kebijakan dan penelitian kebidanan masa depan yang berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Sintesis dari lima studi menunjukkan bahwa dukungan emosional dan komunikasi positif suami merupakan faktor protektif yang kuat terhadap kejadian PPD, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh dinamika hubungan, gaya komunikasi, budaya, dan kesiapan mental pasangan. Oleh karena itu, pendekatan promotif-preventif terhadap PPD harus mencakup pemberdayaan pasangan, terutama dalam aspek komunikasi dan keterlibatan emosional selama kehamilan dan masa nifas.

Bidan disarankan untuk secara aktif melibatkan suami dalam layanan kehamilan hingga masa nifas melalui edukasi dan konseling psikososial berbasis pasangan. Dalam ranah pendidikan, keterampilan komunikasi dan konseling keluarga perlu menjadi bagian dari kompetensi inti profesi kebidanan. Di tingkat kebijakan, penting untuk memperkuat program ayah siaga dan layanan kesehatan mental berbasis komunitas yang menysasar pasangan suami istri. Untuk penelitian selanjutnya, dianjurkan pengembangan studi intervensi jangka panjang dan berbasis teknologi yang mempertimbangkan konteks budaya lokal, guna memperkuat peran suami sebagai mitra dalam menjaga kesehatan mental ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyemi, O. O., & Gureje, O. (2022). Prevalence and risk factors for postpartum depression in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 296, 78–89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.103>
- Bhardwaj, A., Maharjan, S. M., Magar, A. J., Shrestha, R., Dongol, A., Hagaman, A., & Kohrt, B. A. (2024). Engaging husbands in a digital mental health intervention to provide tailored counseling for women experiencing postpartum depression: A mixed methods study in Nepal. *SSM-Mental Health*, 6, 100340. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100340>
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., & Stanley, S. M. (2020). Positive communication and marital satisfaction: A longitudinal analysis. *Journal of Family Psychology*, 34(2), 245–254. <https://doi.org/10.1037/fam0000602>
- Faisal, A., Susanti, H. D., & Wahyuni, I. (2021). Relationship between husband support and postpartum depression among postpartum mothers in West Java, Indonesia. *Nursing Reports*, 11(2), 456–463. <https://doi.org/10.3390/nursrep11020044>
- Indonesia, K. K. R. (2022). *Laporan Tahunan Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Koh, Y., Wong, M. L., Lee, C. F., & Shorey, S. (2022). Family-centered care interventions in improving maternal mental health: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, 113. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04414-5>
- Köse Tuncer, S., & Binici, D. K. (2022). The correlation between spousal support and postpartum depression in fathers. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2407–2413. <https://doi.org/10.1111/ppc.13081>
- Liu, R., Wu, Y., Li, H., & Chen, Z. (2024). Attachment style modifies the effect of spousal support on postpartum depression in women. *Alpha Psychiatry*, 25(3), 388–394. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2024.22563>
- Mustika Sari, D., & Ansyah, E. H. (2024). Husband's social support for mothers with postpartum depression after giving birth to their first child. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.24036/psikologia.v3i1.365>
- O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 379–407. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185612>
- Organization, W. H. (2022). *Mental health of women during pregnancy and after childbirth*.
- Pilkington, P. D., Milne, L. C., Cairns, K. E., Lewis, J., & Whelan, T. A. (2015). Modifiable partner factors associated with perinatal depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 178, 165–180. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.044>
- Setyowati, S., Adibah, R., & Wahyuni, S. (2023). The effect of family support on the prevention of postpartum depression in the COVID-19 pandemic era. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 11(G), 230–235. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2023.11249>
- Shorey, S., Chee, C. Y. I., Ng, E. D., Chan, Y. H., Tam, W. W. S., & Chong, Y. S. (2021). Prevalence and incidence of postpartum depression among healthy mothers: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 117, 103888. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103888>
- Slomian, J., Honvo, G., Emonts, P., Reginster, J. Y., & Bruyère, O. (2019). Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. *Women's Health*, 15, 1–55. <https://doi.org/10.1177/1745506519844044>

- Tani, F., & Castagna, V. (2017). Maternal social support, quality of birth experience, and postpartum depression in primiparous women. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 30(6), 689–692. <https://doi.org/10.1080/14767058.2016.1179277>
- Vangelisti, A. L. (2021). *The Routledge Handbook of Family Communication*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429288237>
- Wu, L.-J., & Ruan, J.-M. (2024). Postpartum depression and partner support during the period of lactation: Correlation research and its influencing factors. *World Journal of Psychiatry*, 14(1), 119–127. <https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i1.119>
- Yunitasari, E., Fitria, A. I., & Widiyanti, D. (2020). Effectiveness of husband support intervention in reducing anxiety and postpartum depression: A literature review. *Jurnal Ners*, 15(2), 271–279. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.18366>