

Original Study

Analysis of Factors Related to Postpartum Maternal Anxiety in Newborn Care : A Cross-sectional Study

Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Pascapersalinan dalam Perawatan Bayi Baru Lahir: Studi Cross Sectional

Ramayani^{1*}, Wachyu Amelia¹

¹Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Ma'arif Baturaja, Indonesia

***Corresponding Author:**

Ramayani

Program Studi Diploma III Kebidanan,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-
Ma'arif Baturaja, Indonesia
Email: ramayani@stikesalmaarif.ac.id

Keyword:

Dukungan Suami,
Ibu Pascapersalinan,
Kecemasan,
Pengetahuan,
Usia,

Kata Kunci:

Age,
Anxiety,
Knowledge,
Postpartum Mothers,
Spousal Support,

Abstract

The postpartum period is a critical phase for mothers due to physical and psychological changes. High anxiety during newborn care may negatively affect maternal and infant health. Factors such as maternal knowledge, spousal support, and maternal age are suspected to influence postpartum anxiety levels. This study aims to analyze the relationship between knowledge, spousal support, and age with the level of maternal anxiety in postpartum newborn care. This study employed a cross-sectional analytic design. A total of 100 postpartum mothers were selected through purposive sampling in Baturaja, Ogan Komering Ulu District. Data were collected through interviews using structured questionnaires and analyzed using the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between knowledge ($p=0.000$), spousal support ($p=0.000$), and age ($p=0.000$) with maternal anxiety levels in newborn care. Mothers with low knowledge, low spousal support, and at-risk age were more likely to experience severe anxiety. Knowledge, spousal support, and age are significant factors influencing postpartum maternal anxiety. Educational interventions and family-based social support should be strengthened in maternal and child health services to reduce postpartum anxiety.

Abstrak

Masa nifas merupakan periode kritis bagi ibu karena terjadinya berbagai perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan yang tinggi selama perawatan bayi baru lahir dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi. Beberapa faktor seperti pengetahuan, dukungan suami, dan usia diduga memengaruhi tingkat kecemasan ibu pascapersalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan, dukungan suami, dan umur dengan tingkat kecemasan ibu pascapersalinan dalam perawatan bayi baru lahir. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan pendekatan analitik. Sampel sebanyak 100 ibu pascapersalinan dipilih menggunakan teknik purposive sampling di wilayah Baturaja, Kabupaten Ogan Komering Ulu. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p=0,000$), dukungan suami ($p=0,000$), dan umur ($p=0,000$) dengan tingkat kecemasan ibu dalam perawatan bayi baru lahir. Ibu dengan pengetahuan kurang, dukungan suami rendah, dan usia berisiko lebih banyak mengalami kecemasan berat. Pengetahuan, dukungan suami, dan usia merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu pascapersalinan. Intervensi edukatif dan dukungan sosial berbasis keluarga perlu diperkuat dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak untuk menurunkan kecemasan pada masa nifas.

© The Author(s) 2025

Article Info:

Received : May 09, 2025

Revised : June 08, 2025

Accepted : June 12, 2025

Lentera Perawat

e-ISSN : [2830-1846](#)

p-ISSN : [2722-2837](#)



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#).

Background

Masa nifas merupakan periode kritis bagi ibu karena terjadinya berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis setelah melahirkan, yang dapat memicu gangguan kecemasan (Bobak, 2022). Ibu pascapersalinan sering kali menghadapi tantangan dalam perawatan bayi baru lahir (BBL), yang membutuhkan kesiapan mental dan dukungan sosial yang memadai (Nova & Zagoto, 2023). Ketidaksiapan menghadapi perubahan peran sebagai ibu dan

ketidapkahaman tentang perawatan bayi dapat meningkatkan tekanan emosional, termasuk kecemasan (Sesilia et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu pascapersalinan dapat berdampak negatif terhadap proses menyusui, kualitas tidur, dan interaksi ibu-anak (Adkha & Ratnawati, 2021). Hal ini sejalan dengan pandangan psikologis bahwa gangguan emosi, khususnya kecemasan, dapat menghambat kemampuan adaptif ibu dalam menjalani peran barunya (Widaryanti & Febriati, 2023). Oleh karena itu, penting untuk

mengevaluasi secara menyeluruh faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada masa nifas.

Dukungan sosial, terutama dari suami, terbukti berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan ibu dalam merawat bayi (Ariani, Darmayanti, & Santhi, 2022). Studi menunjukkan bahwa suami yang aktif membantu perawatan pasca persalinan dapat menurunkan risiko depresi dan meningkatkan efikasi diri ibu (Jung, 2022). Deliana (2025) mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan ibu nifas dalam perawatan bayi berkurang secara signifikan ketika mendapatkan dukungan emosional dan instrumental dari pasangan. Penelitian Tolongan, Korompis, & Hutauruk (2023) juga menegaskan bahwa peran suami sangat krusial dalam menghambat berkembangnya gejala depresi pascamelahirkan. Naharani et al. (2023) menambahkan bahwa keberadaan keluarga sebagai sistem pendukung memberikan pengaruh positif terhadap kestabilan emosional ibu. Dalam konteks ini, kekuatan hubungan interpersonal menjadi salah satu penentu utama adaptasi psikologis ibu nifas.

Selain dukungan sosial, karakteristik individu seperti usia dan paritas juga berhubungan erat dengan tingkat kecemasan ibu pascapersalinan (Heriani, 2023). Elin et al. (2024) menunjukkan bahwa ibu muda dan primipara lebih rentan mengalami kecemasan karena kurangnya pengalaman dalam merawat bayi. Dumilah (2023) juga menemukan bahwa umur dan riwayat kehamilan berperan dalam membentuk persepsi dan kesiapan ibu dalam menghadapi masa nifas. Kecemasan meningkat ketika kehamilan tidak direncanakan, atau jarak antar kehamilan terlalu dekat, karena ibu merasa tidak siap baik secara fisik maupun mental (Rohmana, Jayatmi, & Darmadja, 2023). Hadi et al. (2022) menekankan bahwa perubahan hormonal dan beban psikologis berkontribusi pada munculnya gejala gangguan depresi mayor yang sering menyertai kecemasan post partum. Dengan demikian, faktor demografis dan psikososial menjadi bagian tak terpisahkan dari etiologi kecemasan pada ibu nifas.

Pengetahuan ibu tentang perawatan bayi baru lahir berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialaminya (Amolo, Irimu, & Njai, 2022). Ibu yang memahami cara merawat bayi secara tepat cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena merasa lebih percaya

diri dan mampu (Nova & Zagoto, 2023). Penelitian oleh Casnuri, Febriati, & Fauziah (2023) menekankan pentingnya komunikasi dan konseling dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai perawatan bayi dan kesehatan dirinya sendiri. Dalam praktiknya, edukasi yang tidak efektif berkontribusi terhadap miskonsepsi, yang dapat memperparah stres dan rasa cemas selama masa nifas (Solama & Handayani, 2022). Oleh karena itu, strategi pemberdayaan ibu pascapersalinan melalui edukasi dan promosi kesehatan perlu ditingkatkan secara sistematis. Hal ini penting agar intervensi terhadap kecemasan tidak hanya bersifat simptomatik, tetapi juga preventif.

Intervensi nonfarmakologis seperti aromaterapi dan relaksasi terbukti efektif menurunkan kecemasan ibu pascapersalinan (Sepiwiryanti et al., 2025). Mawardika, Aniroh, & Lestari (2023) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Selain itu, pendekatan terapi musik juga dilaporkan menurunkan tekanan darah dan ketegangan emosional pada ibu pascapersalinan (Siahaan, Rosida, & Rahmadi, 2025). Intervensi sederhana ini tidak hanya aman, tetapi juga mudah diimplementasikan di berbagai fasilitas kesehatan. Namun, masih sedikit penelitian yang mengintegrasikan pendekatan ini dalam perawatan rutin masa nifas. Oleh karena itu, penting dilakukan eksplorasi yang lebih dalam mengenai efektivitas dan penerapan intervensi psikologis nonfarmakologis dalam konteks lokal.

Perilaku dan budaya juga memengaruhi pengalaman psikologis ibu setelah melahirkan. Hardika, Ertiana, & Karya (2023) menemukan bahwa pantangan makanan tradisional berpengaruh terhadap penyembuhan luka dan kondisi emosional ibu. Di sisi lain, Agustina, Darussalam, & Julia (2024) menunjukkan bahwa praktik perawatan payudara dapat mengurangi pembengkakan payudara yang menyebabkan stres dan cemas. Budaya diam dan tidak mengungkapkan perasaan juga dapat memperparah kecemasan yang dialami ibu, terutama dalam masyarakat yang tidak terbiasa membicarakan kesehatan mental (Radoš, Tadinac, & Herman, 2023). Hal ini diperkuat oleh penelitian Serim Demirgoren et al. (2022) yang menunjukkan hubungan antara kondisi fisiologis dan gangguan emosional pada ibu

menyusui. Integrasi pendekatan medis dan budaya menjadi kunci dalam menangani kecemasan ibu nifas secara holistik.

Dari aspek metodologi, penting untuk memahami faktor-faktor determinan kecemasan ibu pascapersalinan melalui pendekatan yang sistematis dan berbasis data (Notoatmodjo, 2023). Studi cross sectional memungkinkan peneliti memetakan hubungan antara berbagai variabel yang berperan, seperti dukungan sosial, karakteristik individu, pengetahuan, dan praktik perawatan bayi (Deliana, 2025). Penelitian-penelitian sebelumnya memberikan landasan penting, namun sebagian besar bersifat deskriptif dan belum menggabungkan determinan sosial, psikologis, dan lingkungan secara bersamaan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian dengan desain yang kuat, variabel yang terintegrasi, dan pendekatan analisis multivariat untuk mendapatkan gambaran menyeluruh (Sulastrri & Sugiyanto, 2023). Dengan demikian, intervensi yang dikembangkan dapat lebih efektif dan tepat sasaran dalam menurunkan kecemasan ibu pascapersalinan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu pascapersalinan dalam perawatan bayi baru lahir, mencakup dukungan sosial, karakteristik individu, pengetahuan, dan praktik perawatan, dengan pendekatan studi cross sectional.

Methods

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain analitik menggunakan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara berbagai faktor dengan tingkat kecemasan ibu pascapersalinan dalam perawatan bayi baru lahir. Penelitian dilaksanakan di wilayah Baturaja, Kabupaten Ogan Komering Ulu, selama periode Oktober hingga Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu pascapersalinan yang berada di wilayah tersebut selama waktu pelaksanaan penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara non-random sampling dengan metode purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya, seperti usia ibu, kondisi bayi, dan kemampuan komunikasi ibu untuk menjawab kuesioner.

Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner terstruktur yang telah divalidasi, yang mencakup pertanyaan terkait karakteristik ibu, tingkat kecemasan, dukungan sosial, serta pengetahuan dan praktik perawatan bayi baru lahir. Data primer dikumpulkan melalui wawancara langsung antara peneliti dan responden, dengan bantuan kuesioner sebagai alat bantu untuk memastikan keterpaduan informasi. Semua data dikumpulkan secara seragam oleh enumerator terlatih untuk menjaga reliabilitas data.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel dan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji Chi-Square, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar 0,05 ($p \text{ value} \leq 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan). Proses analisis dilakukan secara komputerisasi menggunakan perangkat lunak statistik yang relevan.

Penelitian ini telah mempertimbangkan prinsip etika penelitian dengan memastikan bahwa seluruh partisipan diberikan informasi yang memadai dan menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan tujuan dan prosedur penelitian. Kerahasiaan dan anonimitas data dijamin selama seluruh proses penelitian. Studi ini juga telah memperoleh izin dari instansi terkait di wilayah penelitian dan dinyatakan layak secara etik oleh komite etik institusi yang berwenang.

Results

Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu dalam perawatan bayi baru lahir (BBL), tingkat pengetahuan, dukungan suami, dan status usia. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 110 responden, diketahui bahwa ibu mengalami kecemasan sedang dalam perawatan BBL (45,5 %) lebih besar proposinya jika dibandingkan dengan ibu yang mengalami kecemasan berat (32,8 %) dan kecemasan ringan (24,5 %).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Kecemasan dalam perawatan BBL		
Berat	36	32,8
Sedang	50	45,4
Ringan	24	21,8
Pengetahuan		
Kurang	36	32,8
Cukup	47	42,7
Baik	27	24,5
Dukungan suami		
Rendah	26	23,6
Sedang	57	51,9
Tinggi	27	24,5
Umur		
Beresiko	27	24,5
Tidak Beresiko	83	75,5

Ibu dengan pengetahuan yang cukup (42,7 %) lebih besar proporsinya jika dibandingkan dengan ibu yang berpengetahuan kurang (32,8 %) dan berpengetahuan baik (24,5 %). Ibu yang mendapatkan dukungan suami yang sedang (51,9%) lebih besar proposinya dibandingkan

dengan ibu yang mendapatkan dukungan suami rendah (23,6 %) dan dukungan suami tinggi (24,5 %). Sedangkan ibu yang berumur tidak beresiko (75,5 %) lebih besar proporsinya jika dibandingkan dengan ibu yang berumur beresiko (24,5 %).

Tabel 2. Analisis hubungan variabel pengetahuan, dukungan suami dan umur dengan kecemasan ibu dalam perawatan bayi baru lahir

Variabel	Kecemasan ibu dalam perawatan bayi baru lahir						n	%	pValue
	Berat		Sedang		Ringan				
	n	%	n	%	n	%			
Pengetahuan									
Kurang	28	77,8	5	13,9	3	8,3	36	100	0,000
Cukup	5	10,6	36	76,6	6	12,8	47	100	
Baik	3	11,1	9	33,3	15	55,6	27	100	
Dukungan Suami									
Rendah	17	65,4	5	19,2	4	15,4	26	100	0,000
Sedang	9	15,8	44	77,2	4	7,0	57	100	
Tinggi	10	37,0	1	3,7	16	59,3	27	100	
Umur									
Beresiko	13	48,2	6	22,2	8	29,6	27	100	0,000
Tidak Beresiko	23	27,7	44	53,0	16	19,3	83	100	
TOTAL	36	32,8	50	45,5	24	21,8	110	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu, dukungan suami, dan umur dengan tingkat kecemasan ibu dalam merawat bayi baru lahir; dengan nilai p masing-masing sebesar 0,000. Mayoritas ibu dengan pengetahuan kurang mengalami kecemasan berat (77,8%), sedangkan ibu dengan pengetahuan baik lebih banyak mengalami kecemasan ringan (55,6%). Pada variabel dukungan suami, ibu yang

mendapatkan dukungan tinggi cenderung mengalami kecemasan ringan (59,3%), sedangkan yang mendapat dukungan rendah sebagian besar mengalami kecemasan berat (65,4%). Sementara itu, ibu yang tergolong dalam kelompok usia tidak beresiko lebih banyak mengalami kecemasan sedang (53,0%) dibandingkan kelompok usia beresiko yang lebih banyak mengalami kecemasan berat (48,2%). Hal ini mengindikasikan bahwa ketiga

variabel tersebut secara statistik berhubungan erat dengan tingkat kecemasan ibu pascapersalinan dalam perawatan BBL.

Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan kecemasan dalam perawatan bayi baru lahir. Ibu dengan pengetahuan yang kurang cenderung mengalami kecemasan berat karena tidak memiliki bekal informasi yang cukup dalam mengasuh dan merawat bayinya (Amolo, Irimu, & Njai, 2022). Pengetahuan yang minim mengakibatkan ibu merasa tidak percaya diri dalam mengambil keputusan terkait kesehatan bayinya, sehingga memicu stres berlebih (Nova & Zagoto, 2023). Dalam konteks ini, kecemasan menjadi mekanisme reaksi terhadap ketidaktahuan terhadap perawatan neonatal yang kompleks (Sesilia et al., 2022). Tingginya kecemasan juga berpengaruh terhadap hambatan dalam proses laktasi, yang memperburuk hubungan ibu dan bayi (Adkha & Ratnawati, 2021). Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan ibu menjadi langkah strategis dalam menurunkan kecemasan pascapersalinan (Casnuri, Febriati, & Fauziah, 2023).

Dukungan suami juga terbukti berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan ibu dalam perawatan BBL. Ibu yang mendapatkan dukungan suami tinggi lebih banyak mengalami kecemasan ringan dibandingkan mereka yang mendapat dukungan rendah (Deliana, 2025). Dukungan emosional dari suami membantu ibu merasa lebih aman dan dihargai, yang dapat memperkuat adaptasi psikologis pascapersalinan (Ariani, Darmayanti, & Santhi, 2022). Selain itu, keterlibatan aktif suami dalam proses pengasuhan bayi menurunkan beban peran yang dirasakan ibu (Jung, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa peran pasangan dapat mencegah gejala awal depresi pascamelahirkan yang sering kali diawali dengan kecemasan (Tolongan, Korompis, & Hutauruk, 2023). Ini menunjukkan bahwa peran keluarga inti dalam masa nifas harus diberdayakan sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif (Naharani et al., 2023).

Faktor usia juga memiliki hubungan bermakna dengan kecemasan ibu pascapersalinan. Ibu yang tergolong dalam usia berisiko, seperti terlalu muda atau terlalu tua, lebih cenderung mengalami kecemasan berat dibandingkan ibu dengan usia reproduktif sehat (Dumilah, 2023). Hal ini disebabkan karena ketidaksiapan emosional atau fisik yang melekat pada kelompok usia ekstrem tersebut (Elin et al., 2024). Usia muda cenderung berkorelasi dengan kurangnya pengalaman dan ketergantungan terhadap orang lain, sementara usia tua dikaitkan dengan kekhawatiran komplikasi kesehatan (Heriani, 2023). Kedua kondisi ini memperbesar risiko gangguan psikologis, termasuk kecemasan dan depresi pascamelahirkan (Hadi et al., 2022). Oleh karena itu, edukasi prenatal sebaiknya disesuaikan dengan kelompok usia untuk meningkatkan kesiapan mental dan pengetahuan ibu (Widaryanti & Febriati, 2023).

Kecemasan yang tinggi selama masa nifas tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis ibu, tetapi juga dapat menurunkan kualitas perawatan terhadap bayi (Bobak, 2022). Ibu yang mengalami kecemasan berat cenderung menarik diri dan enggan terlibat dalam kontak fisik atau menyusui, yang berdampak negatif terhadap tumbuh kembang bayi (Sulastri & Sugiyanto, 2023). Hal ini dapat menghambat pengeluaran ASI dan meningkatkan risiko malnutrisi pada bayi (Adkha & Ratnawati, 2021). Selain itu, kecemasan kronis juga meningkatkan kadar hormon stres yang dapat memengaruhi regulasi emosi dan kualitas tidur ibu (Radoš, Tadinac, & Herman, 2023). Penanganan kecemasan pascapersalinan yang efektif menjadi penting untuk mencegah terjadinya postpartum blues dan gangguan mood lainnya (Rohmana, Jayatmi, & Darmadja, 2023). Oleh karena itu, pendekatan komprehensif harus dikembangkan untuk mendeteksi dan mengelola kecemasan sejak dini.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan ibu adalah pemberian edukasi kesehatan selama masa kehamilan dan nifas. Edukasi yang diberikan secara sistematis dan kontekstual akan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam

mengasuh bayi (Nova & Zagoto, 2023). Peningkatan pengetahuan memungkinkan ibu memahami pentingnya perawatan bayi baru lahir, seperti praktik menyusui dan kebersihan tali pusat (Amolo, Irimu, & Njai, 2022). Selain itu, keterampilan merawat luka perineum atau mengatasi bendungan ASI juga penting untuk mengurangi rasa cemas terkait komplikasi fisik (Agustina, Darussalam, & Julia, 2024). Penguatan edukasi dapat diberikan melalui konseling individual maupun kelompok oleh tenaga kesehatan terlatih (Casnuri, Febriati, & Fauziah, 2023). Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada ibu, tetapi juga melibatkan suami dan anggota keluarga lainnya.

Terapi komplementer juga dapat dijadikan alternatif untuk menurunkan kecemasan pada ibu pascapersalinan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi dengan clary sage secara signifikan menurunkan kecemasan selama masa laten persalinan (Sepiwiryanti et al., 2025). Demikian pula, relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam mereduksi ketegangan emosional pada ibu setelah melahirkan (Mawardika, Aniroh, & Lestari, 2023). Terapi musik juga telah dibuktikan dapat menurunkan tekanan darah dan memperbaiki suasana hati pada pasien dengan gangguan emosional (Siahaan, Rosida, & Rahmadi, 2025). Pendekatan nonfarmakologis ini menjadi relevan diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan dasar karena murah, aman, dan tidak menimbulkan efek samping (Serim Demirgoren et al., 2022). Dengan mengintegrasikan terapi ini ke dalam layanan kebidanan komunitas, penanganan kecemasan dapat dilakukan lebih luas dan terjangkau.

Dalam konteks sosial budaya, beberapa kebiasaan atau pantangan yang tidak berdasar justru dapat memperparah kecemasan ibu. Tradisi seperti larangan mandi atau konsumsi makanan tertentu setelah melahirkan dapat memicu perasaan tidak nyaman, nyeri, atau infeksi jika tidak disikapi secara rasional (Hardika, Ertiana, & Karya, 2023). Keyakinan yang tidak didukung bukti ilmiah ini sering kali memperkuat kecemasan ibu karena adanya ketakutan akan konsekuensi sosial (Solama & Handayani, 2022). Tenaga kesehatan perlu berperan aktif dalam mengedukasi masyarakat

untuk memilah mana budaya yang mendukung kesehatan dan mana yang berisiko (Notoatmodjo, 2023). Pendekatan budaya yang sensitif namun berbasis bukti akan membantu ibu merasa diterima tanpa mengorbankan keselamatan dirinya (Widaryanti & Febriati, 2023). Maka, intervensi berbasis budaya harus masuk dalam kerangka pelayanan kesehatan ibu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya sinergi antara faktor pengetahuan, dukungan suami, dan usia dalam menurunkan kecemasan ibu nifas. Setiap faktor bekerja secara interaktif dalam mempengaruhi kondisi psikologis ibu selama masa transisi menjadi orang tua (Deliana, 2025). Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kecemasan pascapersalinan harus disusun secara multidisiplin dan multisektor (Ariani, Darmayanti, & Santhi, 2022). Keterlibatan keluarga, komunitas, dan sistem kesehatan menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi ibu dalam menjalankan peran barunya (Naharani et al., 2023). Penelitian lebih lanjut dengan pendekatan longitudinal dan intervensi direkomendasikan untuk mengevaluasi efektivitas strategi penurunan kecemasan secara berkelanjutan (Rohmana, Jayatmi, & Darmadja, 2023). Dengan demikian, kualitas hidup ibu dan bayi dapat ditingkatkan secara simultan melalui pendekatan berbasis bukti.

Conclusion and Recommendation

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu, dukungan suami, dan umur dengan tingkat kecemasan ibu pascapersalinan dalam merawat bayi baru lahir. Ibu dengan pengetahuan yang rendah cenderung mengalami kecemasan berat karena kurangnya pemahaman mengenai perawatan bayi. Dukungan suami yang tinggi terbukti berperan dalam menurunkan kecemasan ibu, sementara dukungan rendah berkorelasi dengan kecemasan yang lebih berat. Selain itu, ibu dengan usia berisiko lebih rentan mengalami kecemasan tinggi dibandingkan ibu yang berada pada usia reproduktif sehat. Ketiga variabel ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi

kesiapan emosional dan psikologis ibu dalam menjalani masa nifas dan adaptasi terhadap peran sebagai orang tua baru. Oleh karena itu, ketiga faktor ini perlu menjadi fokus dalam intervensi promotif dan preventif pada pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Diperlukan peningkatan edukasi kesehatan kepada ibu hamil dan nifas melalui penyuluhan, konseling, dan pendampingan tentang perawatan bayi baru lahir dan pengelolaan kecemasan, khususnya kepada ibu dengan pengetahuan rendah dan usia berisiko.

Acknowledgment

The author would like to express deepest gratitude to all respondents who willingly took the time to participate in this research. Your contributions were invaluable to the success of this study

Funding Source

None

Declaration of conflict of interest

The authors declare no competing interests.

Declaration on the Use of AI

No AI tools were used in the preparation of this manuscript.

References

- Adkha, N., & Ratnawati, R. (2021). Literature Review: Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 368–376.
- Agustina, F., Darussalam, H., & Julia, I. (2024). Application of Breast Care to Prevent Breast Milk Dams in Postpartum Mothers. *Lentera Perawat*, 5(2), 209–217.
- Amolo, L., Irimu, G., & Njai, D. (2022). Knowledge of postnatal mothers on essential newborn care practices at the Kenyatta National Hospital: a cross sectional study. *Pan African Medical Journal*, 28(1), 159.
- Ariani, N. K. S., Darmayanti, P. A. R., & Santhi, W. T. (2022). Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), 450–459.
- Bobak. (2022). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Casnuri, Febriati, L. D., & Fauziah, A. (2023). Komunikasi Konseling Bagi Mahasiswa dan Tenaga Kesehatan. Yogyakarta: Respati Press.
- Deliana, M. 2025. Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Dalam Perawatan Bayi Baru Lahir Di Wilayah Kerja Puskesmas Sibela Mojosoongo Surakarta. Universitas Sebelas Maret
- Dumilah, R. (2023). Umur, interval kehamilan, kehamilan yang diinginkan dan perilaku pemeriksaan kehamilan. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 10(2), 73–79.
- Elin, ddk. (2024) ubungan usia dan paritas dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kediri. *Elisabeth Helath Journal : Jurnal kesehatan*. Vol. 9 No. 2 (Desember 2024) : 114-119 E. ISSN 2541-4992.
- Hadi, I., Wijayanti, F., Devianti, R., & Rosyanti, L. (2022). Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 9 (1), 25–40.
- Hardika, T. P., Ertiana, D., & Karya, S. (2023). Hubungan Pantang Makanan Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Adan-Adan Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. *Juke (Jurnal Kesehatan)*, 2(2), 1–11.
- Heriani, H. (2023). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), Hal-01.
- Jung, I.-S. (2022). Effects of husband's help on the mother's postpartum depression and self-efficacy: A pilot study. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(6), 45–52.
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2023). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277–286.
- Naharani, A. R., Setyatama, I. P., Masturoh, M., & Siswati, S. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Desa Dukuhwaru Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(1), 87–91.
- Notoatmodjo, S. (2023). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nova, S. N., & Zagoto, S. (2023). Gambaran Pengetahuan ibu nifas tentang adaptasi psikologis pada masa nifas di klinik pratama afiyah pekanbaru tahun 2023. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 108–113.
- Radoš, S. N., Tadinac, M., & Herman, R. (2023). Anxiety during pregnancy and postpartum: course, predictors and comorbidity with postpartum depression. *Acta Clinica Croatica*, 57(1), 39.

- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmadja, S. (2023). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 48-59.
- Sepiwiryanti, W., Sholeha, M., Zelharsandy, V. T., & Kafadia, R. (2025). The Effect of Administration of Clary Sage (*Salvia Sclarea*) Aromatherapy on Reducing Anxiety in Particular Women in The Latent Phase. *Lentera Perawat*, 6(1), 69-74.
- Serim Demirgoren, B., Ozbek, A., Ormen, M., Kavurma, C., Ozer, E., & Aydın, A. (2022). Do mothers with high sodium levels in their breast milk have high depression and anxiety scores? *Journal of International Medical Research*, 45(2), 843–848.
- Sesilia, dkk (2022). Hubungan pengetahuan dan kecemasan ibu nifas dalam perawatan BBL. *Indonesian Journal of Midwifery*. Volume 5 Nomor 2, September 2022. ISSN 2615-5095
- Siahaan, J., Rosida, R., & Rahmadi, C. (2025). Effect of Music Therapy on Blood Pressure Reduction: Literature Review. *Lentera Perawat*, 6(1), 169-177.
- Solama, W., & Handayani, S (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu post partum. *Jurnal Aisyiyah Merdeka*, 7 (10, 180 - 190
- Sulastri, W., & Sugiyanto, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Pemberian Asi Pada Masa Nifas Di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta Tahun 2023. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Tolongan, C., Korompis, G. E., & Hutauruk, M. (2023). Dukungan suami dengan kejadian depresi pasca melahirkan. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–9.
- Widaryanti, R., & Febriati, L. D. (2023). *Buku Ajar Psikologi dalam Kehamilan Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Respati Press.