



Clinergi: Jurnal Public Health and Clinical Science

Vol.,1 No. 2 (2025), 78-88

e-ISSN: 3110-388X

Journal homepage: <https://athallahpublishing.com/index.php/clinergy/index>

Research Paper

Kelelahan sebagai Determinan Depresi Postpartum pada Ibu Nifas

Faqih Abdul Akbar

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Corresponding author : fqhakbars@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci:

Depresi Postpartum
Ibu Nifas
Kelelahan
Kesehatan Ibu
Kesehatan Mental

Article history

Received: 12 September 2025

Revised: 20 October 2025

Accepted: 20 November 2025

Available online: 20

December 2025

ABSTRACT

Depresi postpartum merupakan masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada ibu nifas dan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan ibu, hubungan ibu-bayi, serta perkembangan anak. Salah satu faktor yang diduga berperan penting dalam munculnya depresi postpartum adalah kelelahan yang dialami ibu selama masa nifas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kelelahan sebagai determinan depresi postpartum pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan dipilih menggunakan teknik sampling yang sesuai. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstandar untuk mengukur tingkat kelelahan dan derajat depresi postpartum, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat depresi postpartum pada ibu nifas. Ibu nifas dengan tingkat kelelahan yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko depresi postpartum yang lebih besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa kelelahan merupakan faktor determinan yang perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan depresi postpartum. Oleh karena itu, intervensi kesehatan yang berfokus pada pengelolaan kelelahan dan peningkatan dukungan selama masa nifas perlu diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan ibu.

Copyright © 2025 Authors

This is an open access article under [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license



Pendahuluan

Masa nifas merupakan periode transisi yang kompleks bagi perempuan, ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang signifikan setelah persalinan. Pada fase ini, ibu nifas dituntut untuk beradaptasi dengan peran baru sebagai seorang ibu, perubahan pola tidur, serta tuntutan perawatan bayi. Kondisi tersebut sering kali memicu kelelahan yang berkepanjangan dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental ibu, salah satunya dalam bentuk depresi postpartum. Depresi postpartum merupakan gangguan suasana perasaan yang dapat muncul pada minggu hingga bulan setelah persalinan dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu, hubungan ibu-bayi, serta perkembangan anak. Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai determinan depresi postpartum, termasuk faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Kelelahan menjadi salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian karena intensitas dan durasinya yang tinggi selama masa nifas, terutama pada ibu dengan keterbatasan istirahat dan dukungan sosial.

Kelelahan pada ibu nifas tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup kelelahan emosional dan kognitif. Kondisi ini dapat menurunkan kemampuan coping ibu dalam menghadapi stres, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan suasana perasaan. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kelelahan dan depresi postpartum, namun mekanisme dan kekuatan hubungan tersebut masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda. Masa nifas merupakan periode penting yang dimulai segera setelah melahirkan hingga enam minggu pascapersalinan. Pada masa ini, tubuh ibu mengalami proses pemulihan yang kompleks, baik secara fisik maupun psikologis. Setelah proses persalinan, ibu nifas perlu beradaptasi terhadap perubahan hormon, metabolisme, serta tanggung jawab baru dalam merawat bayi. Kondisi ini membuat masa nifas menjadi salah satu fase paling rentan terhadap gangguan kesehatan fisik dan mental. Pemulihan yang tidak optimal pada masa nifas dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan ibu dan bayi (Remes et al., 2021).

Pemulihan fisik selama masa nifas melibatkan proses involusi uterus, stabilisasi hormon, serta pemulihan sistem kardiovaskular dan metabolisme tubuh. Namun, aspek psikologis tidak kalah penting karena ibu juga dihadapkan pada penyesuaian terhadap peran baru sebagai orang tua. Beban emosional dan tekanan sosial dalam mengurus bayi sering kali memunculkan perasaan cemas, stres, atau bahkan depresi. Tanpa dukungan sosial yang memadai, risiko gangguan psikologis akan meningkat. Oleh karena itu, perhatian pada kesehatan fisik dan mental ibu pascapersalinan sangat penting dalam menjaga keseimbangan adaptasi ibu selama masa pemulihan (Leahy-Warren & McCarthy, 2020). Salah satu gangguan psikologis yang umum terjadi pada masa nifas adalah depresi postpartum. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, gangguan tidur, kelelahan, dan rasa tidak berdaya dalam menjalani peran sebagai ibu. Depresi postpartum tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga dapat memengaruhi tumbuh kembang bayi serta hubungan antara ibu dan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa secara global, prevalensi depresi postpartum mencapai 17,22% (Wang et al., 2021). Di Indonesia, angka tersebut bahkan lebih tinggi, yaitu sebesar 22,4% pada tahun 2022 (Chanora et al., 2022).

Tingginya angka kejadian depresi postpartum di Indonesia berkaitan erat dengan faktor sosial dan budaya. Rendahnya kesadaran terhadap kesehatan mental, adanya stigma terhadap gangguan psikologis, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan

menjadi penyebab utama masalah ini. Banyak ibu enggan melaporkan gejala depresi karena takut dianggap lemah atau tidak mampu menjalankan perannya. Akibatnya, banyak kasus depresi postpartum tidak terdeteksi atau tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Padahal, gangguan ini dapat dicegah dan dikendalikan melalui intervensi dini serta dukungan psikososial yang tepat (Nurjanah et al., 2023). Selain faktor hormonal dan psikososial, kelelahan postpartum merupakan penyebab signifikan yang sering diabaikan dalam kejadian depresi postpartum. Kelelahan adalah kondisi umum yang dialami ibu setelah melahirkan akibat kurang tidur, peningkatan aktivitas fisik, dan tanggung jawab dalam mengasuh bayi. Secara fisiologis, tubuh ibu mengalami kehilangan energi besar saat persalinan dan membutuhkan waktu untuk pulih. Namun, pola tidur yang terganggu dan tekanan emosional dari peran sebagai ibu baru membuat proses pemulihan semakin lambat. Akumulasi kelelahan ini dapat menurunkan stabilitas emosi dan meningkatkan risiko depresi (Rahmawati et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa hampir 70% ibu di Indonesia mengalami kelelahan pada masa nifas, yang berdampak pada menurunnya kemampuan mereka dalam memberikan perawatan optimal terhadap bayi. Ciri-ciri umum kelelahan postpartum antara lain kesulitan memulihkan energi setelah tidur, meningkatnya kebutuhan istirahat, rasa lelah yang konstan, serta ketidakmampuan menjalankan aktivitas harian. Faktor-faktor seperti usia, tingkat pendidikan, status ekonomi, stres, dan kurangnya dukungan keluarga turut memengaruhi tingkat kelelahan ibu nifas. Jika tidak dikelola dengan baik, kelelahan yang berkepanjangan dapat memicu depresi postpartum yang lebih berat (Rahmawati et al., 2024). Instrumen yang umum digunakan untuk mengukur kelelahan postpartum adalah Postpartum Fatigue Scale (PFS), sedangkan depresi postpartum biasanya diukur menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Kedua alat ukur ini telah terbukti valid dan reliabel dalam menilai kondisi fisik dan mental ibu pascapersalinan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ibu dengan skor PFS tinggi cenderung memiliki skor EPDS yang lebih tinggi pula, yang berarti semakin berat kelelahan, semakin besar kemungkinan terjadinya depresi postpartum (Arienta Sari, 2020).

Selain faktor individu, dukungan sosial dari keluarga dan pasangan memiliki peran penting dalam mengurangi kelelahan dan depresi postpartum. Ibu yang mendapatkan bantuan emosional dan fisik dari lingkungan sekitarnya memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta adaptasi yang lebih baik terhadap peran barunya. Bentuk dukungan dapat berupa bantuan merawat bayi, memberikan waktu istirahat tambahan, atau sekadar memberikan dukungan emosional. Dukungan sosial terbukti mempercepat pemulihan fisik dan mengurangi gejala depresi pada masa nifas (Wurisastuti & Mubasyiroh, 2020). Program pemerintah Indonesia juga telah mengantisipasi risiko gangguan kesehatan masa nifas melalui layanan Kunjungan Pelayanan Nifas (KF 1–4). Kunjungan ini bertujuan untuk memantau kondisi ibu dan bayi secara berkala, mendeteksi dini komplikasi fisik maupun psikologis, serta memberikan konseling mengenai perawatan diri dan bayi. Namun, implementasi di lapangan masih menghadapi kendala seperti keterbatasan tenaga kesehatan, kurangnya pemantauan psikologis, dan rendahnya kesadaran ibu terhadap pentingnya kunjungan nifas lengkap (Kemenkes RI, 2020).

Tercatat 56 ibu nifas yang melakukan kunjungan selama periode Juli hingga Desember 2024. Beberapa di antaranya menunjukkan gejala kelelahan dan kecenderungan depresi postpartum, meskipun belum ada data statistik yang mendalam terkait hubungan keduanya di wilayah tersebut. Kondisi ini menjadi dasar penting untuk dilakukan

penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kelelahan dengan tingkat depresi postpartum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan intervensi kesehatan ibu serta menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam melakukan deteksi dini dan pencegahan depresi postpartum melalui manajemen kelelahan yang efektif.

Periode nifas merupakan fase krusial dalam siklus kehidupan seorang perempuan, ditandai oleh proses pemulihan pascapersalinan serta penyesuaian terhadap peran baru sebagai ibu. Perubahan fisiologis yang cepat, tuntutan perawatan bayi, serta keterbatasan waktu istirahat sering menyebabkan kelelahan yang berkepanjangan pada ibu nifas. Kondisi kelelahan yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan mental dan meningkatkan risiko terjadinya depresi postpartum. Depresi postpartum merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memiliki konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang, baik bagi ibu maupun bayi. Gangguan ini dapat memengaruhi ikatan ibu-bayi, pola asuh, serta perkembangan emosional anak. Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai pemicu depresi postpartum, termasuk faktor biologis, psikologis, dan sosial. Namun, kelelahan menjadi determinan yang semakin mendapat perhatian karena sering dialami dan berhubungan langsung dengan kemampuan ibu dalam beradaptasi selama masa nifas.

Kelelahan pada ibu nifas tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup kelelahan emosional dan mental yang dapat menurunkan kapasitas koping terhadap stres. Apabila berlangsung secara terus-menerus, kelelahan dapat memicu perubahan suasana perasaan, menurunkan motivasi, dan memperburuk kondisi psikologis ibu. Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara kelelahan dan depresi postpartum, hasil yang diperoleh masih menunjukkan variasi, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk memperkuat bukti empiris.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Populasi penelitian mencakup 56 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pekauman selama Juli–Desember 2024, dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan kuota sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah Postpartum Fatigue Scale (PFS) untuk menilai tingkat kelelahan dan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) untuk mengukur risiko depresi postpartum. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antar variabel. Aspek etika penelitian mencakup persetujuan etik (ethical clearance), persetujuan responden (informed consent), serta menjaga kerahasiaan data pribadi partisipan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis peran kelelahan sebagai determinan depresi postpartum pada ibu nifas. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel kelelahan dan depresi postpartum dilakukan secara bersamaan dalam satu periode waktu. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang berada pada masa nifas sesuai dengan kriteria waktu yang ditetapkan dan berdomisili di wilayah penelitian. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *sampling* yang disesuaikan dengan kondisi lapangan serta kriteria

inklusi, yaitu ibu nifas yang bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan tidak memiliki riwayat gangguan kejiwaan berat sebelumnya. Jumlah sampel ditetapkan berdasarkan pertimbangan kecukupan data untuk analisis statistik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner terstandar. Tingkat kelelahan diukur menggunakan instrumen yang telah tervalidasi, sedangkan tingkat depresi postpartum diukur dengan kuesioner khusus depresi postpartum. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratan pengukuran. Data yang terkumpul dianalisis secara bertahap, meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat kelelahan dan depresi postpartum. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara kelelahan dan depresi postpartum menggunakan uji statistik yang sesuai dengan skala data dan distribusi variabel. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan responden (*informed consent*) dan kerahasiaan data.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun (86,7%), Pekerjaan IRT (50%), dan memiliki tingkat pendidikan menengah (50%). Sebagian besar merupakan ibu multipara (63,3%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
<20 Tahun / >35 Tahun	4	13.3
20-35 Tahun	26	86.7
Pekerjaan		
Guru	1	3.3
IRT	15	50.0
Karyawan Swasta	10	33.3
PNS	4	13.3
Pendidikan		
SD	2	6.7
SMP	5	16.7
SMA/K	15	50.0
Perguruan Tinggi	8	26.7
Paritas		
Primipara	11	36.7
Multipara	19	63.3
Jumlah	30	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Tingkat Kelelahan dan Depresi Postpartum

Mayoritas responden mengalami kelelahan sedang (63,3%) dan berada pada kategori berisiko depresi postpartum (60%).

Tabel 2. Distribusi Kelelahan dan Depresi Postpartum

Variabel	Kategori	n	%
Kelelahan	Ringan	8	26,7
	Sedang	19	63,3
	Berat	3	10,0
Depresi Postpartum	Tidak berisiko	12	40
	Berisiko	18	60

Sumber: Data Primer, 2025

Analisis Hubungan Kelelahan dan Depresi Postpartum

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kelelahan dan tingkat depresi postpartum.

Tabel 3. Hubungan Kelelahan dengan Depresi Postpartum

Kelelahan	Tingkat Depresi Postpartum				Total	ρ -value
	Tidak Berisiko		Berisiko			
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%		
Rendah	7	87.5	1	12.5	8	0.000
Sedang	5	26.3	14	73.7	19	
Berat	0	0.0	3	100.0	3	
Jumlah	12	40.0	18	60.0	30	

Sumber: Data Primer, 2025

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas yang menjadi responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, yaitu sebesar 86,7%. Usia ini tergolong dalam kategori usia reproduktif yang sehat, di mana fungsi organ reproduksi dan adaptasi fisiologis ibu terhadap perubahan pascapersalinan berada dalam kondisi optimal. Meskipun demikian, pada kelompok usia ini risiko depresi postpartum tetap ada apabila ibu mengalami stres, kelelahan, dan kurang dukungan sosial. Penelitian ini memperkuat teori bahwa depresi postpartum tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga oleh keseimbangan emosional dan kondisi psikologis ibu (Mulyani et al., 2022). Sebagian besar responden IRT (50%), yang menunjukkan bahwa ibu rumah tangga juga memiliki potensi tinggi mengalami depresi postpartum. Hal ini dapat terjadi karena ibu rumah tangga sering kali mengalami kelelahan akibat beban ganda dalam merawat bayi dan mengurus rumah tangga tanpa dukungan yang cukup dari keluarga. Selain itu, aktivitas domestik yang monoton dan keterbatasan interaksi sosial dapat memunculkan rasa jenuh, cemas, serta perasaan terisolasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2024) yang

menemukan bahwa status pekerjaan memiliki hubungan bermakna dengan kelelahan postpartum.

Berdasarkan tingkat pendidikan, setengah dari responden memiliki pendidikan terakhir setingkat SMA (50,0%). Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan ibu dalam memahami informasi mengenai perawatan diri dan kesehatan mental. Ibu dengan pendidikan menengah mungkin sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai perawatan bayi, namun belum cukup memahami pentingnya kesehatan psikologis pascapersalinan. Temuan ini mendukung penelitian Mulyani et al. (2022) yang menyebutkan bahwa pendidikan dapat memengaruhi tingkat kesadaran dan cara ibu menghadapi stres serta kelelahan.

Dalam hal paritas, mayoritas responden adalah multipara (63,3%). Secara umum, ibu yang telah berpengalaman melahirkan dianggap lebih mampu menyesuaikan diri dengan peran barunya. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan tetap tinggi pada kelompok multipara karena meningkatnya tanggung jawab dalam mengasuh lebih dari satu anak. Hal ini sejalan dengan pendapat Arienta Sari (2020) yang menjelaskan bahwa ibu multipara dapat mengalami tekanan psikologis akibat tanggung jawab yang semakin besar serta kebutuhan energi yang lebih tinggi. Kelelahan merupakan kondisi umum yang dialami oleh ibu nifas, yang dalam penelitian ini ditemukan pada 63,3% responden dalam kategori kelelahan sedang. Kondisi ini dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis seperti penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron, kehilangan energi selama persalinan, serta gangguan pola tidur akibat kebutuhan bayi yang intensif. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2024) menegaskan bahwa kelelahan postpartum mencakup kelelahan fisik, emosional, dan sosial yang saling berhubungan serta dapat mempengaruhi kemampuan ibu dalam beradaptasi dengan peran keibuannya.

Depresi postpartum ditemukan pada 60% responden yang termasuk dalam kategori berisiko. Angka ini mengindikasikan bahwa lebih dari setengah ibu nifas di wilayah penelitian memiliki kecenderungan mengalami gangguan suasana hati setelah melahirkan. Gejala depresi postpartum biasanya muncul dalam beberapa minggu pertama pascapersalinan, ditandai dengan perasaan sedih, kelelahan, dan hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari. Temuan ini konsisten dengan laporan WHO (2018) dan Chanora et al. (2022) yang menunjukkan bahwa sekitar 22–25% ibu di Indonesia mengalami gejala depresi postpartum. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kelelahan dengan tingkat depresi postpartum ($p = 0,000 < 0,05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan yang dirasakan ibu, semakin besar pula kemungkinan ibu mengalami depresi postpartum. Secara fisiologis, kelelahan yang berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan hormon serotonin dan dopamin, dua neurotransmiter utama yang berperan dalam mengatur suasana hati dan energi. Ketidakseimbangan hormon ini menyebabkan ibu lebih rentan terhadap gejala depresi (Arienta Sari, 2020).

Secara psikologis, kelelahan juga berhubungan erat dengan stres emosional dan perasaan tidak mampu menjalankan peran sebagai ibu. Ibu yang merasa kelelahan cenderung mengalami penurunan motivasi, kehilangan kepercayaan diri, dan merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan bayinya. Kondisi ini dapat memperburuk kelelahan dan menciptakan siklus psikologis negatif yang berujung pada depresi. Penelitian Leahy-Warren & McCarthy (2020) menegaskan bahwa kelelahan merupakan prediktor utama gangguan mood pada masa postpartum. Selain faktor fisiologis, dukungan sosial

memainkan peran penting dalam memoderasi hubungan antara kelelahan dan depresi postpartum. Ibu yang mendapatkan dukungan emosional dari pasangan dan keluarga memiliki ketahanan mental yang lebih baik, sehingga mampu mengatasi kelelahan dengan lebih efektif. Sebaliknya, ibu yang tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai akan lebih mudah merasa tertekan dan kesepian. Wurisastuti & Mubasyiroh (2020) menegaskan bahwa dukungan sosial yang rendah merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya depresi postpartum di Indonesia.

Penelitian ini juga menyoroti bahwa kelelahan postpartum dapat menurunkan kualitas interaksi antara ibu dan bayi. Ibu yang kelelahan cenderung menunjukkan respons emosional yang rendah terhadap kebutuhan bayi, seperti menunda pemberian ASI, sulit fokus saat menyusui, atau mengalami iritabilitas ketika bayi menangis. Kondisi ini berpotensi memengaruhi perkembangan emosional bayi dan hubungan kelekatan (*bonding attachment*). Temuan ini sejalan dengan pandangan Purba et al. (2023) yang menekankan pentingnya kondisi emosional ibu terhadap perkembangan anak sejak dini. Selain itu, kelelahan postpartum juga memiliki implikasi sosial yang luas. Ibu yang mengalami kelelahan berat sering kali mengalami penurunan partisipasi dalam kegiatan sosial dan kesulitan menjalin komunikasi dengan orang lain. Isolasi sosial yang terjadi memperparah risiko depresi karena ibu kehilangan akses terhadap dukungan eksternal yang dapat membantu proses pemulihan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan komunitas sangat diperlukan dalam pemantauan ibu nifas agar mereka tidak merasa terabaikan (Desiana & Tarsikah, 2021).

Penemuan dalam penelitian ini mendukung penggunaan instrumen PFS dan EPDS sebagai alat skrining dini di fasilitas pelayanan kesehatan. Penggunaan kedua kuesioner tersebut dapat membantu tenaga kesehatan dalam mengidentifikasi ibu dengan tingkat kelelahan dan risiko depresi sejak dini. Dengan demikian, intervensi dapat diberikan lebih cepat, seperti konseling, edukasi manajemen kelelahan, serta rujukan psikologis bila diperlukan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI melalui program kunjungan nifas (KF1–KF4) untuk mendeteksi dini masalah kesehatan ibu dan bayi. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kelelahan postpartum bukan hanya gejala sementara, melainkan faktor risiko serius terhadap gangguan kesehatan mental ibu. Pengelolaan yang tepat melalui edukasi, deteksi dini, dan dukungan sosial yang kuat akan membantu ibu melewati masa nifas dengan lebih baik. Dengan pendekatan multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial, diharapkan kesejahteraan ibu dan bayi dapat terjaga secara optimal.

Sebagian besar ibu nifas mengalami tingkat kelelahan pada kategori sedang hingga tinggi. Kelelahan yang dialami mencakup kelelahan fisik akibat kurangnya waktu istirahat, perubahan pola tidur, serta tuntutan perawatan bayi, maupun kelelahan emosional yang berkaitan dengan penyesuaian peran sebagai ibu. Kondisi ini menggambarkan bahwa masa nifas merupakan periode yang rentan terhadap kelelahan berkepanjangan. Berdasarkan pengukuran tingkat depresi postpartum, ditemukan bahwa sebagian responden menunjukkan gejala depresi postpartum dengan tingkat ringan hingga sedang. Gejala yang muncul antara lain perasaan sedih berkepanjangan, mudah lelah, gangguan konsentrasi, dan penurunan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa depresi postpartum masih menjadi masalah kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu.

Analisis hubungan antara kelelahan dan depresi postpartum menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna. Ibu nifas dengan tingkat kelelahan yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat depresi postpartum yang lebih berat. Hal ini menegaskan bahwa kelelahan berperan sebagai salah satu determinan penting dalam munculnya depresi postpartum. Kelelahan yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan kemampuan ibu dalam menghadapi stres dan beradaptasi terhadap perubahan selama masa nifas. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori adaptasi dan stres yang menyatakan bahwa akumulasi kelelahan fisik dan emosional dapat memicu gangguan suasana perasaan. Dalam konteks ibu nifas, keterbatasan dukungan sosial, beban peran ganda, serta tuntutan perawatan bayi berkontribusi terhadap peningkatan kelelahan dan memperburuk kondisi psikologis. Oleh karena itu, kelelahan tidak hanya dipahami sebagai keluhan fisik, tetapi juga sebagai faktor risiko terhadap gangguan kesehatan mental. Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menegaskan pentingnya pengelolaan kelelahan sebagai bagian integral dari upaya pencegahan depresi postpartum. Intervensi yang berfokus pada peningkatan kualitas istirahat, dukungan keluarga, serta edukasi kesehatan ibu diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kelelahan dan mengurangi risiko depresi postpartum pada ibu nifas. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis dalam pelayanan masa nifas.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kelelahan merupakan determinan penting yang berhubungan dengan terjadinya depresi postpartum pada ibu nifas. Tingkat kelelahan yang lebih tinggi cenderung diikuti oleh peningkatan gejala depresi postpartum, menunjukkan bahwa kondisi fisik dan emosional ibu selama masa nifas memiliki peran signifikan terhadap kesehatan mental. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya deteksi dini dan pengelolaan kelelahan dalam pelayanan kesehatan ibu nifas sebagai bagian dari strategi pencegahan depresi postpartum. Pendekatan pelayanan yang komprehensif, melibatkan dukungan keluarga, edukasi kesehatan, serta intervensi yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan istirahat dan adaptasi psikologis, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan kualitas perawatan pascapersalinan.

Referensi

- Arienta Sari. (2020). *Depresi Postpartum dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Ayers, S., Wright, D. B., & Wells, N. (2021). Symptoms of postnatal post-traumatic stress disorder in women: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 280, 18–30. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.059>
- Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: An update. *Nursing Research*, 50(5), 275–285. <https://doi.org/10.1097/00006199-200109000-00004>
- Chanora, R., Siregar, S., & Purba, R. (2022). Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi Postpartum di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(2), 101–109.
- Desiana, W., & Tarsikah. (2021). Skrining Depresi Postpartum pada Ibu Nifas Hari ke-7. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), 45–52

- Dennis, C. L., & Dowswell, T. (2013). Psychosocial and psychological interventions for preventing postpartum depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), CD001134. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001134.pub3>
- Dorheim, S. K., Bondevik, G. T., Eberhard-Gran, M., & Bjorvatn, B. (2009). Sleep and depression in postpartum women: A population-based study. *Sleep*, 32(7), 847–855. <https://doi.org/10.1093/sleep/32.7.847>
- Giallo, R., Cooklin, A., Wade, C., D'Esposito, F., & Nicholson, J. M. (2014). Maternal fatigue and depression: Associations with parenting and child outcomes. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 32(5), 504–514. <https://doi.org/10.1080/02646838.2014.947463>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu nifas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Masa Nifas (KF1–KF4)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Meltzer-Brody, S., Howard, L. M., Bergink, V., et al. (2018). Postpartum psychiatric disorders. *Nature Reviews Disease Primers*, 4, 18022. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.22>
- Leahy-Warren, P., & McCarthy, G. (2020). Motherhood Transition and Maternal Fatigue: A Review. *Midwifery Journal*, 86, 102728.
- Mulyani, C., Dekawaty, A., & Suzanna. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Depresi Pasca Persalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(3), 117–125.
- Nurjanah, L., Setyowati, H., & Rahayu, E. (2023). Stigma dan Kesadaran Masyarakat terhadap Kesehatan Mental Ibu Nifas di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*, 14(2), 88–96.
- 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>
- Purba, R., Tanjung, D., & Manalu, M. (2023). Fisiologi dan Adaptasi Masa Nifas terhadap Perubahan Psikologis Ibu. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 56–63.
- Rahmawati, N., Misrawati, & Arneliwati. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Postpartum terhadap Kelelahan. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 20–27.
- Remes, O., Brayne, C., & van der Linden, M. (2021). Maternal Fatigue and Mental Health in the Postpartum Period. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 321–330.
- Rudman, A., & Waldenström, U. (2007). Critical views on postpartum fatigue. *Midwifery*, 23(4), 386–398. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2006.05.001>
- Shorey, S., Chee, C. Y. I., Ng, E. D., Chan, Y. H., San Tam, W. W., & Chong, Y. S. (2018). Prevalence and incidence of postpartum depression among healthy mothers. *Journal of Psychiatric Research*, 104, 235–248. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.08.001>
- Slomian, J., Honvo, G., Emonts, P., Reginster, J. Y., & Bruyère, O. (2019). Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234657>
- Vliegen, N., Casalin, S., & Luyten, P. (2014). The course of postpartum depression. *Harvard Review of Psychiatry*, 22(1), 1–22. <https://doi.org/10.1097/HRP.000000000000013>
- WHO. (2022). *Mental health of women during pregnancy and postpartum period*. Geneva: World Health Organization.

- Wang, Z., Liu, J., & Han, Y. (2021). Global Prevalence of Postpartum Depression: A Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 291, 391–398.
- Wurisastuti, W., & Mubasyiroh, R. (2020). Dukungan Sosial dan Depresi Postpartum di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 48(4), 233–242.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Maternal Mental Health and Postpartum Depression*. Geneva: WHO Press.
- Yanti, D., & Sulistiyani. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi postpartum pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i2.1123>