

## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN RISIKO DEPRESI PADA IBU *POSTPARTUM* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIRTO I

Miftakhulidayanti Hajjan<sup>1\*</sup>, Ratnawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

mftakhldynt@gmail.com

### ABSTRAK

#### Keywords:

Depresi Postpartum;  
Efikasi Diri; Ibu  
Postpartum

**Latar Belakang:** Wanita melahirkan mengalami perubahan emosi saat melakukan penyesuaian diri menjadi seorang ibu. Perubahan peran yang dirasakan ibu memerlukan waktu untuk beradaptasi dan diperlukan pula keyakinan dalam menerima perannya sebagai orang tua. Namun apabila perubahan peran tidak disikapi dengan baik maka akan menimbulkan depresi postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan risiko depresi pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tirto I.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data menggunakan teknik total sampling dengan responden sebanyak 65 orang ibu postpartum hari ke-7 sampai hari ke-42 di wilayah kerja Puskesmas Tirto I. Efikasi diri diukur menggunakan kuesioner PMP SE yang terdiri dari 20 pernyataan. Risiko depresi menggunakan kuesioner EPDS terdiri dari 10 item pertanyaan. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase serta analisis bivariat dengan menggunakan chi square.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh ibu postpartum memiliki efikasi diri yang rendah yaitu 53,80%. Sebagian besar ibu postpartum tidak berisiko terjadi depresi yaitu 80%. Nilai  $p$  value  $0,013 < \alpha (0,05)$  dan nilai OR 6,414 (1,293-31,854) sehingga ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan risiko depresi pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I. Efikasi diri yang rendah berisiko 6,4 kali mengalami depresi.

**Kesimpulan:** Efikasi diri rendah dapat menimbulkan risiko terjadinya depresi pada ibu postpartum. Perawat bisa melakukan upaya pencegahan dengan melakukan screening depresi pada ibu postpartum.

### 1. PENDAHULUAN

Melahirkan bagi wanita menjadi sebuah momen yang membahagiakan namun di beberapa kasus juga menjadi momen yang menakutkan karena wanita hamil merasakan kesedihan, kecemasan dan ketakutan yang dapat mempengaruhi kondisi emosional dan sensitivitas ibu (Saraswati 2018). Wanita melahirkan banyak mengalami perubahan emosi saat melakukan penyesuaian diri menjadi seorang ibu. Perubahan peran yang dirasakan ibu memerlukan waktu dan adaptasi agar dapat melaksanakan perannya sebagai orang tua dengan baik.

Kondisi ibu melakukan adaptasi setelah persalinan disebut dengan masa nifas atau

masa postpartum. Masa postpartum yaitu perubahan kondisi tubuh ibu hamil akan kembali ke kondisi sebelum hamil. Masa nifas dimulai ketika plasenta lahir sampai kandungan kembali keadaan sebelum hamil. Lamanya masa nifas adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari (Maritalia 2017). Ibu nifas harus mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 4 kali dengan waktu kunjungan ibu dan bayi baru lahir bersamaan, yaitu 6 jam sampai dengan 2 hari paska melahirkan, hari ketiga sampai dengan hari ketujuh paska melahirkan, hari kedelapan sampai hari ke 28 paska melahirkan, serta hari ke 29 sampai hari ke 42 paska melahirkan. Ibu melahirkan yang sudah melakukan kunjungan nifas sebanyak 4 kali bisa dihitung sudah melakukan kunjungan nifas lengkap (KF lengkap). Cakupan KF lengkap ibu melahirkan di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 90,7% dengan provinsi DKI Jakarta menempati urutan pertama yaitu sebesar 114,2%. Provinsi Jawa Tengah berada di urutan kelima dengan cakupan KF lengkap sebesar 95,7% (Kemenkes RI 2021).

Proses pemulihan pada masa nifas disebut dengan adaptasi postpartum. Kondisi ibu nifas akan mengalami perubahan fisik, emosi dan psikologisnya. Pada minggu awal ibu melahirkan bayi, tubuh ibu akan melakukan penyesuaian. Ibu setelah melahirkan akan mengalami *'birth high'* yang artinya ibu memiliki perasaan senang dan bersemangat. Sebaliknya, ibu setelah melahirkan juga bisa merasakan kelelahan, kecemasan, kecewa bahkan depresi. Adanya kelahiran bayi bisa menyebabkan adanya perubahan yang mendadak pada kehidupan ibu baik secara fisik atau emosionalnya. Pada kondisi psikologisnya, ibu nifas akan merasakan perubahan emosi karena terjadi perubahan tugas dan peran menjadi orang tua. Adaptasi postpartum pada ibu dimulai saat ibu mulai melaksanakan peran dan tanggung jawabnya menjadi orang tua dengan merawat dan mengurus bayinya sendiri (Astri, Fatmawati, and Gartika 2020). Adanya perubahan peran dan tanggung jawab ini bisa membuat ibu merasakan perubahan fisik atau psikologis.

Perubahan psikologis pada ibu jika tidak disikapi dengan baik maka bisa menimbulkan dampak lain seperti merasa cemas, gelisah, lelah, putus asa, nafsu makan hilang, sulit tidur bahkan sering menangis sehingga mengakibatkan hilang minat terhadap apapun dan kurangnya perhatian dengan bayi. Situasi perubahan psikologis yang dirasakan ibu pasca melahirkan ini disebut dengan depresi postpartum. Depresi postpartum akan dirasakan ibu antara 2 minggu sampai 6 minggu setelah melahirkan (Sari 2020). Depresi postpartum dapat terjadi sekitar 6,5% sampai 20% pada ibu postpartum. Pada bulan kedua masa postpartum atau masa nifas, risiko terjadinya depresi sekitar 5,7% dan pada bulan keenam masa nifas, risiko depresi postpartum menjadi 5,6% (Jannah and Kusumaningsih 2022). Depresi postpartum pada penelitian Indriasari W (2017) dari 55 responden terdapat 53% mengalami depresi ringan, 33% tidak mengalami depresi, 9% mengalami depresi berat, dan 5% mengalami depresi sedang. Depresi postpartum dapat diantisipasi dengan adanya screening awal sebagai upaya preventif. American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) merekomendasikan bahwa screening depresi dan gejala kecemasan dilakukan oleh tenaga kesehatan paling sedikit satu kali pada masa postpartum dengan menggunakan alat standar yang sudah divalidasi.

Ibu bisa bersikap tulus, yakin dan ikhlas dalam menerima peran baru agar tidak mengalami depresi postpartum. Keyakinan dalam menerima peran baru sebagai ibu ini disebut dengan efikasi diri. Efikasi diri merupakan kepercayaan ibu terhadap diri sendiri yang sesuai dengan kemampuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan. Faktor yang mempengaruhi keyakinan ibu yaitu adanya dukungan keluarga, pengetahuan dan pengalaman sebelumnya (Njakatara et al. 2022). Ibu yang memiliki efikasi tinggi akan berusaha untuk mengatasi suatu masalah dengan baik sehingga kejadian depresi postpartum tidak terjadi. Namun, ibu yang memiliki efikasi diri rendah akan merasa kesusahan dan tidak memiliki cara dalam mengatasi sebuah masalah (Delvina 2022). Efikasi diri rendah dapat menimbulkan risiko terjadinya depresi dan depresi dapat menurunkan efikasi diri. Orang yang depresi akan menganggap dirinya rendah dalam melakukan sesuatu dan kurangnya pengendalian terhadap diri sendiri.

Gejala gangguan psikologis yang muncul saat awal masa nifas dianggap sebagai hal yang wajar setelah melahirkan. Namun jika tidak diarahkan dan ditangani secara tepat maka

bisa mengakibatkan adanya depresi postpartum. Sebelum mengalami depresi postpartum, ibu bisa meyakinkan diri dan mempersiapkan mental untuk menghadapi perubahan-perubahan yang akan dialami. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dengan risiko depresi pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tirto I.

## 2. METODE

Desain penelitian atau rancangan penelitian merupakan strategi untuk mencapai suatu tujuan penelitian yang sudah ditetapkan sebelumnya serta berperan sebagai pedoman peneliti pada seluruh proses penelitian (Nursalam 2020). Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang dilakukan sesaat atau satu kali waktu.

Penelitian ini dilakukan pada 65 orang ibu postpartum hari ke-7 sampai hari ke-42 di wilayah kerja Puskesmas Tirto I secara *door to door* pada 26 Juli-16 Juli 2023. Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner efikasi diri dan kuesioner depresi EPDS kepada responden. Peneliti mendampingi responden saat pengisian kuesioner, apabila responden tidak memahami, berikan penjelasan namun tidak membantu untuk menjawab.

Efikasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tindakan untuk menghasilkan suatu pencapaian. Efikasi diri ibu postpartum dapat diukur menggunakan kuesioner PMP SE (*Perceived Maternal Parental Self-Efficacy*) yang terdiri dari 20 pernyataan favorable dengan menggunakan skala likert empat titik. Skor item dijumlahkan untuk menentukan total skor efikasi diri. Skor 4 sangat setuju, skor 3 setuju, skor 2 tidak setuju, dan skor 1 sangat tidak setuju. Kuesioner PMP-SE berisi 20 pernyataan dengan skala ukur menggunakan cut off point. Kuesioner PMP SE memiliki angka koefisien sebesar 0,92. Risiko depresi pada ibu postpartum diukur menggunakan kuesioner EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Soal nomor 1, 2 dan 4 merupakan soal favorable dan mendapatkan nilai 0, 1, 2, atau 3 mulai dari kotak paling atas mendapatkan nilai 0 dan kotak paling bawah mendapatkan nilai 3. Pada soal nomor 3, 5 sampai 10 merupakan soal unfavorable dan mendapatkan nilai 3 pada kotak paling atas dan kotak paling bawah mendapatkan nilai 0. Pertanyaan nomor 10 merupakan pertanyaan yang menunjukkan adanya keinginan untuk bunuh diri. Semua nilai dijumlahkan untuk mendapatkan hasil screeningnya. Hasil ukur EPDS jika nilai  $\geq 10$  artinya memiliki risiko 42 mengalami depresi sedangkan apabila nilai  $< 10$  maka tidak berisiko depresi (Gondo, 2022). Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) menurut Gondo (2022) memiliki nilai spesifitas 85% dan sensitifitas 64% dalam mendeteksi depresi. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase serta analisis bivariat dengan menggunakan *chi square*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang hubungan efikasi diri dengan risiko depresi pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tirto I pada tanggal 26 Juni sampai 16 Juli 2023 dengan responden sebanyak 65 orang adalah sebagai berikut:

### 3.1 Karakteristik Responden

Tabel 3.1 Karakteristik responden terdiri dari usia dan jumlah anak

Usia Umum (n=65)	Frekuensi	Persentase (%)
Usia ibu		
20-35 Tahun	53	81,5
> 35 tahun	12	18,5
Jumlah anak		

imipara	16	24,6
ultipara	49	75,4

Tabel 3.1 menunjukkan bahwa ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tirto I berusia 20-35 tahun (81,50%) dan memiliki jumlah anak multipara (75,4%).

### 3.2 Efikasi Diri Ibu Postpartum

Hasil penelitian efikasi diri didapatkan data tidak berdistribusi normal sehingga dikategorikan berdasarkan nilai *cut off point* menggunakan nilai median. Setelah data dimasukkan ke dalam program SPSS 26 didapatkan nilai mediannya sebesar 66. Oleh karena itu, efikasi diri ibu postpartum didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I

Efikasi Diri	Frekuensi	Persentase (%)
ndah	35	53,80
inggi	30	46,20
Total	65	100

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa efikasi diri ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tirto I masih rendah yaitu ada 35 orang (53,80%).

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang yang menunjukkan bahwa dia bisa mengatur serta melakukan tugas tertentu untuk mencapai sebuah tujuan (Rahayuningsih 2020). Efikasi diri menurut Bandura A (1997) merupakan kemampuan seseorang terhadap dirinya sendiri dalam melaksanakan tindakan untuk mendapatkan sebuah pencapaian. Efikasi diri bisa digunakan untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta bisa digunakan pula untuk acuan dalam menghubungkan antara pengetahuan dan perilaku seseorang (Mariana 2016).

Efikasi diri pada ibu postpartum merupakan keyakinan yang ibu miliki terhadap kemampuannya dalam menjalankan tugas dan peran sebagai orangtua sehingga bisa menciptakan hubungan yang harmonis dengan bayi. Ibu dengan efikasi diri yang tinggi artinya dapat melakukan semua tugas dan perannya dengan baik serta bisa mengatasi segala masalah yang muncul. Selain itu, ibu bisa berusaha untuk tidak menyalahkan dirinya sendiri saat menemui suatu masalah. Persepsi ibu yang baik terhadap tugas atau tanggungjawab akan mempengaruhi motivasi dan efikasi diri tinggi sehingga sesulit apapun tugas yang dihadapi akan tetap dijalankan (Amalia and Samaria 2021). Sebaliknya, ibu yang memiliki efikasi diri rendah akan memandang dirinya itu sebagai orangtua yang merasa sulit dalam menjalankan peran dan tugasnya, serta mudah menyerah saat ibu menjumpai suatu masalah (Mariana 2016). Ibu dengan efikasi diri yang rendah memberikan dampak yang negatif karena ibu akan sulit memilih tindakan-tindakan dalam mencapai tujuan, memiliki motivasi yang rendah dan cenderung bereaksi negatif ketika menghadapi kesulitan dalam menyusui sehingga ibu memilih alternatif lain (Amalia and Samaria 2021).

### 3.3 Risiko Depresi Ibu Postpartum

Tabel 3. 3 Distribusi Frekuensi Risiko Depresi Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I

Risiko Depresi	Frekuensi	Persentase (%)
risiko Depresi	13	20

lak Berisiko Depresi	52	80
Total	65	100

**Berdasarkan tabel 3. 3 menunjukkan bahwa ada 52 orang (80%) ibu postpartum yang tidak berisiko depresi di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I**

### 3.4 Hubungan Karakteristik dengan Risiko Depresi Ibu Postpartum

Tabel 3. 4 Tabel Silang Karakteristik Responden dengan Risiko Depresi pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I

Karakteristik	Risiko Depresi					
	Berisiko Depresi		Tidak Berisiko Depresi		Total	
	f	%	f	%	f	%
<b>usia Ibu</b>						
20-35 tahun	12	22,6	41	77,4	53	100
>35 tahun	1	2,4	11	91,7	12	100
<b>jumlah anak</b>						
primipara	6	37,5	10	62,5	16	100
multipara	7	14,3	42	85,7	49	100

Berdasarkan tabel 3.3 menunjukkan bahwa karakteristik ibu postpartum yang memiliki risiko depresi berada di kelompok usia 20-35 tahun sebanyak 12 orang (22,6%) dan memiliki jumlah anak multipara dengan jumlah 7 orang (14,3%).

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang cukup tinggi yaitu lebih dari 20% yang artinya ada 1 dari 5 ibu postpartum mengalami risiko depresi. Hasil penelitian antara karakteristik dengan risiko depresi didapatkan hasil bahwa ibu postpartum yang mengalami risiko berada di kelompok usia 20-35 tahun sebanyak 12 orang (22,6%) dan memiliki jumlah anak multipara dengan jumlah 7 orang (14,3%) dari 49 orang ibu postpartum. Namun hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada 6 orang ibu multipara yang mengalami risiko depresi sebanyak 6 orang (37,5%) dari 16 orang. Hal ini memiliki arti bahwa ibu primipara cenderung memiliki risiko terjadinya depresi postpartum. Depresi postpartum menurut Mariana (2016) lebih banyak ditemukan pada ibu primipara, mengingat bahwa peran seorang ibu dan segala yang berkaitan dengan bayinya merupakan situasi yang sangat baru dalam hidup sang ibu dan dapat menimbulkan stres.

Depresi menurut Priyoto (2019) yaitu suatu gangguan perasaan yang ditandai dengan hilangnya minat dalam menjalani kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari. Gejala depresi postpartum bisa dilihat apabila ibu mengalami kurangnya rasa percaya diri, mengeluarkan kemarahan, menangis, sulit tidur, bahkan memiliki pikiran untuk melukai diri sendiri (Ratnawati 2017). Selain itu, ibu juga menunjukkan sulit tidur, kurang nafsu makan, perasaan tidak berdaya atau kehilangan kontrol, cemas berlebih, kurang perhatian dengan bayi, tidak menyukai dan takut menyentuh bayi, pikiran menakutkan mengenai bayi, serta kurang perhatian dengan diri sendiri.

Ibu postpartum yang mengalami depresi akan menyalahkan diri dan menganggap dirinya tidak berguna menjadi seorang ibu yang baik. Selain itu, ibu akan mengalami kurangnya minat dan ketertarikannya pada bayi sehingga kurang bisa memberikan perhatian dan respon positif terhadap. Akhirnya ibu yang mengalami depresi postpartum

tidak mampu merawat bayinya secara optimal (Sari 2020). Hal ini diperkuat oleh pernyataan Cox et al., (1987) mengenai pengertian depresi postpartum, yaitu gangguan psikologis yang mengurangi kebahagiaan dan mempengaruhi hubungan anak dan ibu. Ibu postpartum yang mengalami depresi akan merasa kurang bisa mengenali kebutuhan bayinya sehingga tidak mampu bertindak sesuai yang diharapkan dan dibutuhkan oleh bayinya (Mariana 2016).

### 3.5 Hubungan Efikasi Diri dengan Risiko Depresi pada Ibu Postpartum

Tabel 5. 4 Hubungan Efikasi Diri dengan Risiko Depresi pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I

Efikasi Diri	Risiko Depresi						P Value	OR 95% CI
	Berisiko Depresi		Tidak Berisiko Depresi		Total			
	f	%	f	%	F	%		
Rendah	11	31,4	24	68,6	35	100	0,013	6,414 (1,293-31,854)
Tinggi	2	6,7	28	93,3	30	100		
Total	13		52		65			

Hasil *chi square* diperoleh nilai  $p$  value  $0,013 < \alpha$  (0,05), sehingga  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan risiko depresi pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I. Nilai *odd ratio* (OR) sebesar 6,414 (1,293-31,854) yang artinya ibu postpartum dengan efikasi diri rendah berpeluang 6,4 kali lebih besar mengalami risiko depresi daripada ibu dengan efikasi diri yang tinggi.

Efikasi diri pada penelitian yang dilakukan ini mendapatkan hasil sebagian besar responden masih memiliki efikasi diri yang rendah. Responden dengan efikasi diri yang rendah dan mengalami depresi sebanyak 11 dari 35 orang (31,4%). Hal ini artinya terdapat hubungan yang antara efikasi diri dengan risiko depresi pada ibu postpartum. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Putriarsih et al., (2017) yang menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap depresi postpartum. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 24 orang (68,6%) ibu postpartum dengan efikasi diri rendah dan tidak mengalami depresi. Hal ini tidak sejalan dengan teori yang ada, bahwa ibu dengan efikasi diri rendah itu akan cenderung mengalami risiko depresi. Ibu dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya kurang mampu dalam melakukan suatu tindakan. Akan tetapi dengan adanya dukungan sosial secara penuh dari keluarga bisa membantu ibu merasa lebih diperhatikan sehingga risiko depresi bisa dihindari.

Efikasi diri ibu postpartum dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman menguasai sesuatu, pemodelan sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosional. Efikasi diri dibentuk melalui evaluasi diri terhadap pencapaian dari semua pengalaman yang sudah pernah dialami untuk mengetahui kemampuan dan keyakinan diri seseorang. Ibu postpartum membutuhkan persuasi sosial dari orang lain yang artinya ibu menginginkan *feedback* yang bisa membantu dalam mendirikan kepercayaan diri dan keyakinan dalam melakukan sebuah tugas. Selain itu, ibu postpartum mengalami kelelahan fisik, jenuh dengan rutinitas dan hadirnya sebuah kecemasan yang dirasakan.

Kecemasan yang dialami ibu bisa menimbulkan munculnya stress dan mempengaruhi efikasi diri ibu postpartum. Ketika seseorang mempunyai efikasi diri tinggi bisa ditandai dengan rendahnya perasaan cemas dan stress, namun sebaliknya efikasi diri rendah ditandai dengan tingginya kecemasan dan stress pada ibu postpartum

(Rahayuningsih 2020). Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah depresi postpartum. Efikasi diri rendah dapat menimbulkan risiko terjadinya depresi. Ibu postpartum yang mengalami kecemasan dan risiko depresi akan mendapatkan nilai efikasi diri yang rendah (Mariana 2016). Orang yang mengalami depresi akan menganggap dirinya rendah dalam melakukan sesuatu dan kurangnya pengendalian terhadap diri sendiri.

Jadi, efikasi diri ada hubungannya dengan adanya risiko depresi pada ibu postpartum. Jika efikasi diri ibu postpartum tinggi maka ibu akan merasa lebih percaya diri, dapat memotivasi diri untuk bisa mengasuh bayi dengan baik, serta bisa mengatasi masalah yang ada. Ibu postpartum dengan efikasi diri rendah akan berpandangan bahwa semua masalah yang ada terasa sulit untuk diatasi, berpikiran buruk, tidak bisa tenang ketika mengalami kesulitan, serta sulit bangkit ketika gagal melakukan sesuatu.

#### 4. KESIMPULAN

Efikasi diri rendah dapat menimbulkan risiko terjadinya depresi pada ibu postpartum. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan risiko depresi pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta I dengan  $\rho$  value  $0,013 < \alpha (0,05)$ . Nilai *odd ratio* (OR) sebesar 6,414 (1,293-31,854) yang artinya ibu postpartum dengan efikasi diri rendah berpeluang 6,4 kali lebih besar mengalami risiko depresi daripada ibu dengan efikasi diri yang tinggi. Perawat bisa melakukan upaya pencegahan dengan melakukan *screening* depresi pada ibu postpartum.

#### REFERENSI

- Amalia, Norma, and Dora Samaria. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Menyusui Saat Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 17(3):230. doi: 10.26753/jikk.v17i3.550.
- Astri, Riani, Ariani Fatmawati, and Gina Gartika. 2020. "Dukungan Sosial Pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Kejadian Postpartum Blues." *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)* 7(1):16–21. doi: 10.33653/jkp.v7i1.417.
- Bandura A. 1997. "Self Efficacy The Exercise of Control." 5–174.
- Cox, J. ..., J. .. Holden, and R. Sagovsky. 1987. "Detection of Postnatal Depression : Development of The 10-Item Edinburgh Postnatal Depression Scale." *British Journal of Psychiatry* 150:782–86.
- Delvina, Visti. 2022. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Deteksi Dini Depresi Post Partum." *Voice of Midwifery* 11(1):13–22. doi: 10.35906/vom.v11i1.157.
- Indriasari W, Sisilia. 2017. "Tingkat Depresi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Morokrembangan Surabaya." *Dunia Keperawatan* 5(1):43. doi: 10.20527/dk.v5i1.3646.
- Jannah, Muliatul, and Meilia Rahmawati Kusumaningsih. 2022. "Hubungan Latihan Fisik Dengan Depresi Postpartum." *Jurnal Kesehatan* 13(2):266. doi: 10.26630/jk.v13i2.3001.
- Kemendes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mariana, Nikita. 2016. "Hubungan Antara Maternal Self-Efficacy Dengan Depresi Postpartum Pada Ibu Primipara." *Undergraduate Thesis (Unpublished)*.
- Maritalia, Dewi. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Njakatara, Umbu Nggiku, Domianus Namuwali, Program Studi, Keperawatan Waingapu, and Kemenkes Kupang. 2022. "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Efikasi Diri Merawat Bayi Baru Lahir Pada Ibu Primipara." *Jurnal Kesehatan Primer* 7(1):71–79.
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. 5th ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Priyoto. 2019. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Putriarsih, Ryanawati, Uki Retno Budihastuti, and Bhisma Murti. 2017. "Prevalence and Determinants of Postpartum Depression in Sukoharjo District, Central Java." *Journal of Maternal and Child Health* 03(01):395–408. doi: 10.26911/thejmch.2017.03.01.02.
- Rahayuningsih, Faizah Betty. 2020. *Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Nifas*. Makassar: Nas Media Indonesia.
- Ratnawati, Ana. 2017. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Saraswati, Devi Endah. 2018. "Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues." 11:130–39.
- Sari, Retno Arienta. 2020. "Literature Review: Depresi Postpartum." *Jurnal Kesehatan* 11(1):167. doi: 10.26630/jk.v11i1.1586.