

Original Article

Pengaruh Senam Nifas terhadap Perubahan *Maternal Depressive Symptoms* Ibu *Postpartum*

Yudhia Huzairini¹, Uci Cintiasrini², Rita Ayu Yolanda³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: yudhiahuzairinihujazi@gmail.com

ABSTRACT

Editor: VS

HakCipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share A like 4.0 Internasional**.

Pendahuluan: *Postpartum depression* merupakan gangguan depresi non-psikotik yang diagnosis nya dimulai empat minggu pasca persalinan. Hal ini bisa terjadi pada tahun pertama setelah melahirkan. Gangguan *mood* ini bisa terjadi 2-6 minggu setelah melahirkan dan ditandai dengan perasaan depresi, kecemasan berlebihan, susah tidur, dan perubahan bentuk tubuh. Perubahan pada masa nifas memerlukan banyak penyesuaian yang dapat menimbulkan gangguan baik fisik maupun psikis.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap perubahan *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022.

Metode: Jenis Penelitian Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen Design*). Desain yang digunakan adalah *Two Group Pre and Post-Test Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Nonprobability Sampling* dengan teknik *Accidental Sampling*. Variabel independennya adalah Senam Pasca Persalinan, Variabel terikatnya adalah Perubahan *Maternal Depressive Symptoms* Ibu *Postpartum*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang pada bulan Maret – April 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 40 ibu.

Hasil: Hasil analisis hasil uji statistik pengukuran *maternal depressive symptoms* pada ibu *Postpartum* pada kelompok senam nifas mempunyai nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* <0,05 pada $\alpha = 5\%$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh senam nifas pada kelompok perlakuan namun tidak terdapat pengaruh senam nifas pada kelompok kontrol terhadap perubahan gejala depresi ibu.

Kata Kunci: *gymnastics parturition, maternal depressive symptoms, postpartum*

Pendahuluan

Masa nifas merupakan masa pemulihan pasca persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya. Banyak perubahan yang dapat menyebabkan gangguan baik dari aspek fisik maupun psikologi. Perubahan psikologi pada masa nifas meliputi adaptasi psikologis, *postpartum depression*, *postpartum blues* serta kesedihan dan berduka. Perubahan psikologis yang dialami seorang ibu salah satunya adalah depresi yang terjadi setelah melahirkan yang biasa disebut *postpartum depression*.¹

Postpartum depression merupakan gangguan depresi non-psikotik dengan diagnosis mulai empat minggu pasca persalinan. Hal ini dapat terjadi pada tahun pertama setelah melahirkan.¹ Gangguan *mood* tersebut bisa terjadi 2-6 minggu setelah melahirkan dengan ciri adanya perasaan depresi, kecemasan yang berlebihan, insomnia, dan perubahan bentuk tubuh.²

Menurut WHO (*World Health Organization*), di seluruh dunia setiap menit seorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas. Dengan kata lain,³ 1.400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun.. Sebuah penelitian yang dilakukan di Kathmandu, Nepal menunjukkan sebanyak 30% dari jumlah ibu postpartum memiliki tanda –tanda depresi.⁴ Penelitian lain juga dilakukan di Bangladesh dengan hasil sebanyak 148 (39,4%) ibu dari 376 ibu ditemukan memiliki depresi pasca persalinan.⁵ Pada tingkat global, lebih dari 300 juta orang menderita depresi. Berdasarkan data dari Badan Kesehatan Dunia prevalensi depresi *postpartum* secara global berkisar antara 0,5% hingga 60,8%.⁶ Sedangkan di negara berkembang 10 -50% ibu yang menjalani masa perinatal telah terdeteksi mengalami depresi. Sedangkan di Indonesia, masalah psikologis pada ibu postpartum belum mendapat perhatian khusus.⁷ Angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia antara 50%–70 dan angka kejadian depresi *postpartum* tercatat sebanyak 22,4%.⁸

Periode kehamilan, melahirkan hingga masa postpartum seorang ibu cenderung mengalami stres yang cukup besar. Perubahan pada masa postpartum memerlukan banyak penyesuaian sehingga dapat menimbulkan gangguan baik fisik maupun psikologis. Adaptasi yang harus dijalani pada masa postpartum merupakan sumber stress.⁷ Ibu yang mengalami depresi tidak mampu mengasuh bayinya dengan baik, jika masalah ini berlanjut maka akan menyebabkan dampak negatif jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, emosional, sosial dan perilaku anak.⁹ Jadi akibat depresi *postpartum* ini tidak hanya berdampak pada penderita namun akan berdampak pula pada bayi dan keluarga secara keseluruhan. Untuk itu sangat penting untuk melakukan deteksi dini dan penanganan yang tepat untuk menurunkan prevalensi dari masalah ini. Ibu yang mengalami depresi dan dalam kondisi berat bisa memunculkan adanya keinginan untuk mengakhiri penderitaan dengan jalan membahayakan diri maupun anaknya.¹⁰

Depresi *postpartum* biasanya dialami oleh ibu setelah 4 minggu melahirkan. Tanda-tanda yang menyertainya adalah perasaan sedih, menurunnya suasana hati, kehilangan minat dalam kegiatan sehari-hari, peningkatan atau penurunan berat badan secara signifikan, merasa tidak berguna atau bersalah, kelelahan, penurunan konsentrasi bahkan ide bunuh diri.¹¹ Dampak dari *Postpartum depression* bisa sangat parah, karena bunuh diri merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu pada tahun pertama setelah melahirkan.¹² Ini merupakan indikasi bahwa depresi setelah melahirkan dapat berdampak negatif pada perkembangan kognitif, sosial-emosional dan perilaku anak. Depresi pasca melahirkan dapat berdampak pada bagaimana ibu merawat anaknya setelah masa nifas.¹³

Perubahan fisik dan emosional yang kompleks memerlukan adaptasi untuk menyesuaikan diri dengan pola hidup setelah proses persalinan dan peran baru wanita menjadi ibu. Hal ini juga merupakan pencetus berbagai reaksi psikologis, mulai dari reaksi emosional ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat. Gangguan jiwa merupakan respon maladaptif terhadap *stressor* dari dalam atau luar lingkungan, yang berhubungan dengan perasaan dan perilaku yang tidak sejalan dengan budaya/kebiasaan/norma setempat dan mempengaruhi interaksi sosial individu.¹⁴

Maternal depressive symptoms merupakan kondisi kelainan psikiatri yang terjadi pada ibu hamil sampai dengan *postpartum*. Kondisi ini dibagi menjadi *postpartum blues*, *postpartum depression* dan *postpartum psychosis*.¹⁵ Perbedaan mendasar ketiga kondisi ini adalah lama gejala yang dialami oleh ibu *postpartum* sampai gejala tersebut menghilang. Gejala yang dialami beragam dan sulit membedakan tahap apa yang sedang terjadi pada ibu.¹⁷ Belum jelas apakah kelainan tersebut merupakan kelainan yang terpisah antara satu dengan lainnya, sehingga lebih mudah dipahami seandainya ketiganya dianggap sebagai suatu kejadian yang berkesinambungan sebagai *maternal depressive symptoms*.¹⁶ Ibu yang mengalami *depressive symptoms* cenderung mengabaikan kondisi yang dialami dan memilih untuk tidak mencari bantuan petugas kesehatan profesional walaupun sering berkontak dengan pelayanan kesehatan.¹⁷ Bahkan lebih dari setengah perempuan tersebut juga tidak meminta bantuan pada teman atau keluarga. Perempuan cenderung menutupi perasaan. Adanya perasaan sedih, mudah marah, gelisah, hilangnya semangat yang nyata dalam aktivitas sehari sebelumnya disukai, sulit tidur atau terlalu banyak tidur, nafsu makan menurun, merasa lelah, merasa tidak berguna hingga putus asa merupakan gejala-gejala yang muncul pada *depresi post partum*.¹⁸

Berdasarkan *Health Science Journal of Indonesia*, sekitar 50-70% wanita pasca persalinan di seluruh Indonesia pada tahun 2019 mengalami stres psikologi *postpartum*, sedangkan berdasarkan data WHO Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia berada di tingkat diwilayah Asia Tenggara dengan 50-70% kasus diakibatkan maladaptifnya psikologi ibu *postpartum*.¹⁹ Kasus depresi ibu *postpartum* mencapai 20,5% di Denpasar pada tahun 2016 dan pada tahun 2019 56,7% ibu mengalami stres berat pasca persalinan di Medan.²⁰ Tahun 2017 di RSUD Tangerang di dapatkan 27,6% ibu *postpartum* berkemungkinan mengalami depresi *postpartum* ringan.²¹

Pada ibu yang mengalami *depresi postpartum*, minat dan ketertarikan terhadap bayinya berkurang, tidak mampu mengenali kebutuhan bayinya sehingga tidak berespon positif seperti yang diharapkan dan dibutuhkan oleh bayinya karena merasa tidak berdaya sehingga akan menghindari dari tanggung jawabnya. Ibu menjadi tidak mampu merawat bayinya secara optimal, malas menyusui sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayinya tidak seperti bayi-bayi dengan ibu yang sehat. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Nifas terhadap Perubahan *Maternal Depressive Symptoms* di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022”.

Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Eksperimen Semu (*Quasi Eksperiment Design*). Desain menggunakan rancangan *Two Group Pre-Post Test Design*, teknik sampling yang digunakan adalah *Nonprobability Sampling* dengan teknik *Accidental Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 40 ibu *postpartum* dengan rancangan penelitian sebagai berikut:

Table 1. Skema Jenis Penelitian

Kelompok	Perlakuan	Post-test
Kelompok 1	Dilakukan	Test X
Kelompok 2	Tidak dilakukan	Test Y

Keterangan:

Kelompok 1 : Subjek (ibu *postpartum*) perlakuan

Kelompok 2 : Subjek (ibu *postpartum*) control

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputerisasi program *Statiscal Product and Service Solution (SPSS) for Windows* Versi 20 Tahun 2022.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 2. Karakteristik Jumlah Anak Ibu *Postpartum* pada Kelompok Senam Nifas dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Jumlah Anak	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kelompok Senam Nifas		
1	3	15,0
2	9	45,0
3	5	25,0
4	2	10,0
5	1	5,0
Kelompok Kontrol		
1	4	20,0
2	8	40,0
3	8	40,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui mayoritas ibu *postpartum* pada kelompok senam nifas memiliki 2 anak, yaitu sebanyak 9 (45,0%) responden sedangkan mayoritas ibu *postpartum* pada kelompok kontrol memiliki 2 dan 3 anak, yaitu masing-masing sebanyak 8 (40,0%) responden.

Tabel 3. Karakteristik Usia Ibu *Postpartum* pada Kelompok Senam Nifas dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Usia	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kelompok Senam Nifas		
< 20 Tahun	1	5,0
20 - 35 Tahun	10	50,0
> 35 Tahun	9	45,0
Kelompok Kontrol		
< 20 Tahun	2	10,0
20 - 35 Tahun	9	45,0
> 35 Tahun	9	45,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui mayoritas ibu *postpartum* pada kelompok senam nifas berusia 20 – 35 tahun, yaitu sebanyak 10 (50,0%) responden sedangkan mayoritas ibu *postpartum* pada kelompok kontrol berusia 20 – 35 tahun dan > 35 tahun, yaitu masing-masing sebanyak 9 (45,0%) responden.

Tabel 4. Karakteristik Pendidikan Ibu *Postpartum* pada Kelompok Senam Nifas dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Pendidikan	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kelompok Senam Nifas		
SD	1	5,0
SLTP	6	30,0
SLTA	6	30,0
D3	3	15,0
S1	4	20,0
Kelompok Kontrol		
SD	2	10,0
SLTP	7	35,0
SLTA	8	40,0
D3	2	10,0
S1	1	5,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui mayoritas ibu *postpartum* pada kelompok senam nifas berpendidikan SLTP dan SLTA, yaitu masing-masing sebanyak 6 (30,0%) responden sedangkan mayoritas ibu *postpartum* pada kelompok kontrol berpendidikan SLTA, yaitu sebanyak 8 (40,0%) responden.

Table 5. Karakteristik Pekerjaan Ibu *Postpartum* pada Kelompok Senam Nifas dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Pekerjaan	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kelompok Senam Nifas		
Ibu Rumah Tangga	7	35,0
Wiraswasta	10	50,0
Pegawai Negeri Sipil	3	15,0
Kelompok Kontrol		
Ibu Rumah Tangga	6	30,0
Wiraswasta	11	55,0
Pegawai Negeri Sipil	3	15,0

Berdasarkan tabel 5 diketahui mayoritas ibu *postpartum* pada kelompok senam nifas bekerja sebagai wiraswasta, yaitu sebanyak 10 (50,0%) responden sedangkan mayoritas ibu *postpartum* pada kelompok kontrol bekerja sebagai wiraswasta, yaitu sebanyak 11 (55,0%) responden.

Table 6. Karakteristik Penghasilan Ibu *Postpartum* pada Kelompok Senam Nifas dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Penghasilan	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kelompok Senam Nifas		
Rp.0 - 2.238.098	9	45,0
> Rp.2.238.098	11	55,0
Kelompok Kontrol		

Rp.0 - 2.238.098	17	85,0
> Rp.2.238.098	3	15,0

Berdasarkan tabel 6 diketahui mayoritas ibu pospartum pada kelompok senam nifas berpenghasilan > Rp.2.238.098, yaitu sebanyak 11 (55,0%) responden sedangkan mayoritas ibu *pospartum* pada kelompok kontrol berpenghasilan Rp.0 - 2.238.098, yaitu sebanyak 17 (85,0%) responden.

Table 7. Distribusi Frekuensi Variabel *Maternal Depressive Symptoms* Ibu *Pospartum* Sebelum Perlakuan dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

<i>Maternal Depressive Symptoms</i>	Frekuensi (F)	Persen (%)
Sebelum Perlakuan		
Risiko Depresi Sedang	1	5,0
Risiko Depresi Berat	19	95,0
Sesudah Perlakuan		
Risiko Depresi Sedang	1	5,0
Risiko Depresi Berat	19	95,0

Berdasarkan tabel 7 diketahui mayoritas ibu *pospartum* sebelum perlakuan pada kelompok kontrol mengalami risiko depresi berat, yaitu sebanyak 19 (95,0%) responden sedangkan mayoritas ibu *postpartum* sesudah perlakuan pada kelompok kontrol mengalami tidak ada risiko depresi, yaitu sebanyak 19 (95,0%) responden.

Table 8. Distribusi Frekuensi Variabel *Maternal Depressive Symptoms* Ibu *Postpartum* Sebelum Perlakuan dan Sesudah Perlakuan Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

<i>Maternal Depressive Symptoms</i>	Frekuensi (F)	Persen (%)
Sebelum Perlakuan		
Risiko Depresi Sedang	14	70,0
Risiko Depresi Berat	6	30,0
Sesudah Perlakuan		
Tidak Ada Risiko Depresi	15	75,0
Risiko Depresi Sedang	5	25,0

Berdasarkan tabel 8 diketahui mayoritas ibu *postpartum* sebelum perlakuan senam nifas mengalami risiko depresi sedang, yaitu sebanyak 14 (70,0%) responden sedangkan mayoritas ibu *postpartum* sesudah perlakuan senam nifas mengalami tidak ada risiko depresi, yaitu sebanyak 15 (75,0%) responden.

Uji Normalitas

Table 9. Hasil Uji *Shapiro-Wilk* di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Kelompok	<i>p-value</i>
Sebelum Senam Nifas	0,076
Sesudah Senam Nifas	0,076
Sebelum Kontrol	0,463
Sesudah Kontrol	0,234

Uji *Shapiro-Wilk* dilakukan untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak dengan

sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 50 responden. Hasil uji *Shapiro-Wilk* pada pengukuran *maternal depressive symptoms* sebelum maupun sesudah perlakuan senam nifas dan kelompok kontrol memiliki *p-value* > 0,05, maka disimpulkan seluruh data berdistribusi normal.

Table 10. Hasil Uji *Skewness* di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Kelompok	Skewness	Standar Error	Hasil Pembagian
Sebelum Senam Nifas	-0,107	0,512	-0,209
Sesudah Senam Nifas	0,107	0,512	0,209
Sebelum Kontrol	0,440	0,512	0,859
Sesudah Kontrol	-0,198	0,512	-0,387

Hasil uji *Skewness* dibagi dengan *standar error* pada pengukuran *maternal depressive symptoms* sebelum maupun sesudah perlakuan senam nifas dan kelompok kontrol memiliki nilai pada rentang -2 sampai dengan 2, maka disimpulkan seluruh data berdistribusi normal.

Analisis Bivariat

Table 11. Pengaruh Senam Nifas terhadap Perubahan *Maternal Depressive Symptoms* Ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Kelompok	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	<i>p-value</i>
Sebelum Senam Nifas	12,05	3,10	0,945	0,211	0,000
Setelah Senam Nifas	8,95		0,945	0,211	
Sebelum Kontrol	13,80	0,25	0,951	0,213	0,210
Sesudah Kontrol	13,55		0,686	0,153	

Berdasarkan tabel 18 diperoleh rata-rata skor *maternal depressive symptoms* sebelum diberikan perlakuan senam nifas sebesar 12,05, sedangkan setelah diberikan perlakuan senam nifas menjadi 8,95, senam nifas berpengaruh terhadap perubahan *maternal depressive symptoms*, terjadi penurunan skor rata-rata *maternal depressive symptoms* sebesar 3,10. Hasil uji statistik pengukuran *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* pada kelompok perlakuan senam nifas didapatkan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05 pada $\alpha = 5\%$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap perubahan *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang tahun 2022. Selain itu, pada kelompok kontrol hanya terjadi penurunan skor rata-rata *maternal depressive symptoms* sebesar 0,25, dari 13,80 menjadi 13,55. Hasil uji statistik pengukuran *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* pada kelompok kontrol didapatkan *p-value* sebesar 0,210 (*p-value* > 0,05 pada $\alpha = 5\%$), maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh perlakuan pada kelompok kontrol terhadap perubahan *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang tahun 2022.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi (Usia, Paritas, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan dan *Maternal Depressive Symptoms*) Ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 40 ibu *postpartum* pada kelompok senam hamil memiliki 2 anak, yaitu sebanyak 9 (45,0%) responden, ibu *postpartum* pada kelompok kontrol memiliki 2 dan 3 anak, yaitu masing-masing sebanyak 8 (40,0%) responden. Ibu *postpartum* pada kelompok senam nifas berusia 20 – 35 tahun, yaitu sebanyak 10 (50,0%) responden, ibu *postpartum* pada kelompok kontrol berusia 20 – 35 tahun dan > 35 tahun, yaitu masing-masing sebanyak 9 (45,0%) responden. Ibu *postpartum* pada kelompok senam nifas berpendidikan SLTP dan SLTA, yaitu masing-masing sebanyak 6 (30,0%) responden, ibu *postpartum* pada kelompok kontrol berpendidikan SLTA, yaitu sebanyak 8 (40,0%) responden. Ibu *postpartum* pada kelompok senam nifas bekerja sebagai wiraswasta, yaitu sebanyak 10 (50,0%) responden ibu *postpartum* pada kelompok senam nifas berpenghasilan > Rp.2.238.098, yaitu sebanyak 11 (55,0%) responden. Ibu *postpartum* pada kelompok kontrol berpenghasilan Rp.0 - 2.238.098, yaitu sebanyak 17 (85,0%) responden. Ibu *postpartum* sebelum perlakuan pada kelompok kontrol mengalami risiko depresi berat, yaitu sebanyak 19 (95,0%) responden, ibu *postpartum* setelah perlakuan pada kelompok kontrol mengalami tidak ada risiko depresi, yaitu sebanyak 19 (95,0%) responden. Ibu *postpartum* sebelum perlakuan senam nifas mengalami risiko depresi sedang, yaitu sebanyak 14 (70,0%) responden. Ibu *postpartum* setelah perlakuan senam hamil mengalami tidak ada risiko depresi, yaitu sebanyak 15 (75,0%) responden.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lanes, J.L. Kuk, and H. Tamim (2011) dengan kesimpulan ada resiko yang dapat terjadi pada ibu yang berusia muda untuk mengalami depresi *postpartum* dengan rentang usia antara 15-19 tahun. Berdasarkan proporsi paritas responden yang mengalami depresi pada primipara dan multipara jumlahnya sama. Pada primipara, responden sebanyak 25% tidak mengalami depresi ringan, 15% depresi sedang, 7,5% depresi berta, dan 52,5% tidak mengalami depresi. Risiko terjadinya depresi *postpartum* pada ibu akan terjadi 1,29 kali besar pada ibu yang multipara dibandingkan dengan primipara.²²

Pengaruh Senam Nifas terhadap Perubahan *Maternal Depressive Symptoms* Ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 40 ibu *postpartum maternal depressive symptoms* sebelum hasil uji statistik pengukuran *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* pada kelompok perlakuan senam hamil didapatkan *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$ pada $\alpha = 5\%$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap perubahan *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang tahun 2022. Selain itu, pada kelompok kontrol hanya Hasil uji statistik pengukuran *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* pada kelompok kontrol didapatkan *p-value* sebesar 0,210 ($p\text{-value} > 0,05$ pada $\alpha = 5\%$), maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh perlakuan pada kelompok kontrol terhadap perubahan *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang tahun 2022.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Inge Anggi Anggraini (2017) dengan judul “Pengaruh Senam Nifas terhadap *Perubahan Maternal Depressive Symptoms* di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Sakina Idaman Kabupaten Sleman”, berdasarkan hasil analisis *multivariate* secara statistik dapat memperkirakan skor *maternal depressive symptoms* dengan menggunakan variabel pemberian senam nifas dapat turun

4,991. Hasil uji statistik juga menyatakan bahwa variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap perubahan skor *maternal depressive symptoms* adalah pemberian senam nifas yaitu sebesar 5,021. Hasil uji statistik juga menunjukkan koefisien determinasi (*R square*) didapatkan nilai 0,364 artinya bahwa model regresi yang diperoleh dapat menjelaskan 36,4 % variasi variabel terikat *maternal depressive symptoms* atau dengan kata lain kedua variabel bebas tersebut dapat menurunkan variabel *maternal depressive symptoms* sebesar 36,4%.²³

Depresi *postpartum* merupakan gangguan *mood* yang terjadi setelah melahirkan. Gangguan ini merefleksikan disregulasi psikologikal yang merupakan tanda dari gejala-gejala depresi mayor. Depresi *postpartum* biasanya dialami oleh ibu setelah 4 minggu melahirkan. Tanda-tanda yang menyertainya adalah perasaan sedih, menurunnya suasana hati, kehilangan minat dalam kegiatan sehari-hari, peningkatan atau penurunan berat badan secara signifikan, merasa tidak berguna atau bersalah, kelelahan, penurunan konsentrasi bahkan ide bunuh diri. Pada kasus yang berat depresi dapat menjadi psikotik, dengan halusinasi, waham dan pikiran untuk membunuh bayi. Diketahui sekitar 20–40% wanita melaporkan adanya suatu gangguan emosional atau disfungsi kognitif pada masa pasca persalinan.²⁴

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh senam nifas terhadap perubahan *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang tahun 2022. Dengan sampel sebanyak 40 responden. Kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas (N=20) dan kelompok responden kontrol (N=20), maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna kelompok dengan *mean rank*, pada kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas $12,05 < 3,10$. Hasil uji statistik pengukuran *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* pada kelompok perlakuan senam nifas didapatkan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05 pada $\alpha = 5\%$), maka ada pengaruh senam nifas terhadap perubahan *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua Kabupaten Tangerang tahun 2022. Selain itu, pada kelompok kontrol hanya terjadi penurunan skor rata-rata *maternal depressive symptoms* sebesar 0,25, dari 13,80 menjadi 13,55. Hasil uji statistik pengukuran *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum* pada kelompok kontrol didapatkan *p-value* sebesar 0,210 (*p-value* > 0,05 pada $\alpha = 5\%$), maka tidak ada pengaruh perlakuan pada kelompok kontrol terhadap perubahan *maternal depressive symptoms* ibu *postpartum*.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini adalah penelitian independen yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu dan juga organisasi manapun.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada seluruh ibu *postpartum* yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kelapa Dua Tangerang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Pendanaan

Seluruh dana dalam penelitian ini bersumber dari dana pribadi peneliti.

References

1. Alligood MR. Nursing Theorist and their work. Singapura. Elsevier. Terjemahan Oleh Yani Achir & Ibrahim kusman; 2017.

2. Ardiyanti D, Dinni SM. Aplikasi model rasch dalam pengembangan instrumen deteksi dini postpartum depression. *J Psikol.* 2018;45(2):81–97.
3. Dalila S, Dwi Rosella K, St FT S, Santoso TB, Fis S. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penguatan Otot Perut Post Partum. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
4. Putriarsih R, Budihastuti UR, Murti B. Prevalence and determinants of postpartum depression in Sukoharjo District, Central Java. *J Matern Child Heal.* 2018;3(1):11–24.
5. Dira I, Wahyuni AAS. Prevalensi dan faktor risiko depresi postpartum di Kota Denpasar menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale. *E-jurnal Med.* 2016;5(7):1–5.
6. Lindayani IK, Marhaeni GA. Prevalensi dan faktor risiko depresi post partum di Kota Denpasar tahun 2019. *J Midwifery Updat.* 2020;2(2):100–9.
7. WHO. World Health Organization. Noncommunicable Dis Ctry Profiles 2018. 2018;
8. Depression WHO. Other common mental disorders: global health estimates. Geneva World Heal Organ. 2017;24.
9. Rahmawati PM, Widjajanto E, Astari AM. The Influence Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety Level Of Pre-Caesarean Section Mothers In Delivery Room. *NurseLine J.* 2017;2(2):117–25.
10. Sulastri W, Sugiyanto S. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Pemberian Asi Pada Masa Nifas Di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta Tahun 2016. Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta; 2016.
11. Sumantri S, Susilowati D, Wati DK. Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah di Fasilitas Pelayanan Persalinan. *J Kebidanan Dan Kesehatan Tradis.* 2016;1(1).
12. Soemari A. Faktor-faktor bounding attachment masa nifas. *J Chem Inf Model.* 2020;2(1):5–7.
13. Dinkes Kesehatan Jakarta. profil kesehatan Indonesia. *J Chem Inf Model.* 2020;
14. Sari EN. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Bounding Attachment Pada Masa Nifas. In: *Prosiding Seminar Nasional.* 2022. p. 149–58.
15. Nursanti S. Penggunaan teknologi komunikasi sebagai upaya penyelamatan ibu dan bayi baru lahir di kabupaten karawang. *J Komun Prof.* 2022;6(3):240–55.
16. Murdiningsih M, Rosnani R, Arifin H. Pornographic Media and Peer’s Influence Towards Sexual Behavior among Teenagers. *J Ners.* 2016;11(2):210–2.
17. Murdiningsih M, Rosnani R, Arifin H. Corelation Between Pornographic Media and Influence of Peers With Unsafe Sexual Behavior in Adolescent of South Sumatera. *J Ners.* 2016;11(2):210–2.
18. Anggarini IA. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Sakina Idaman Kabupaten Sleman. Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
19. Zagoto S. Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Adaptasi Psikologis pada Masa Nifas di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery J Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci.* 2020;9(2):108–13.
20. RT I. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences).*
21. Wahyuni D, Herliawati PN. Seminar dan Workshop Nasional Keperawatan “Implikasi Perawatan Paliatif pada Bidang Kesehatan.” *Semin Work Nas.* 2019;1:218–22.
22. Lanes A, Kuk JL, Tamim H. Prevalence and characteristics of postpartum depression symptomatology among Canadian women: a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2011;11(1):1–9.
23. Angraini IA. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Postpartum Di Praktik Mandiri Bidan Misni Herawati, Husniyati dan Soraya. *J Kebidanan.* 2019;8(2):94–104.
24. Nasri Z, Wibowo A, Biostatistika D, Ghozali EW, Jiwa K. Faktor determinan depresi postpartum di Kabupaten Lombok Timur. 2018;