

## **HUBUNGAN USIA, PENDIDIKAN DAN PARITAS TERHADAP POSTNATAL ANXIETY BERDASARKAN SKALA DASS-42**

Nurul Ariningtyas<sup>1</sup>, Aminatul Fatayati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Mulia Yogyakarta Prodi D3 Kebidanan

<sup>2</sup>Universitas Safin Pati Prodi D3 Kebidanan

Email: [nurul.ariningtyas@uim-yogya.ac.id](mailto:nurul.ariningtyas@uim-yogya.ac.id)

### **Abstrak**

Masa nifas adalah suatu periode transisi kompleks, secara psikologis serta secara fisik. Salah satu dari gangguan psikologis yang sering kali muncul adalah kecemasan pasca persalinan. Depresi postpartum bisa menjadi suatu kelanjutan dari dampak kecemasan yang belum ditangani. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan usia, pendidikan serta paritas terhadap kecemasan ibu nifas. Penelitian dilakukan pada Rumah sakit Umum Daerah Nyi Ageng Serang Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan analisis data primer. Populasi penelitian adalah ibu nifas yang di rawat di bangsal nifas pada Desember 2023-Februari 2024 sebanyak 150 pasien. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 57 responden. Instrumen penelitian adalah kuesioner DASS-42 dengan 14 pertanyaan. Metode analisis dengan Univariat untuk mengetahui distribusi dan persentase variabel independent serta Bivariat dengan Uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara usia, pendidikan dan paritas terhadap *postnatal anxiety*. Hasil Penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara Usia, Pendidikan dan Paritas terhadap *postnatal anxiety* dengan *p-value* >0,05.

**Kata Kunci:** usia, pendidikan, paritas, postnatal anxiety, DASS-42

## THE RELATIONSHIP OF AGE, EDUCATION, AND PARITY WITH POSTNATAL ANXIETY BASED ON THE DASS-42 SCALE

### Abstrack

The postpartum period is a complex transitional phase, both psychologically and physically. One of the common psychological disorders that often arises is postpartum anxiety. Postpartum depression can be a continuation of untreated anxiety. This study aims to analyze the relationship between age, education level, and parity with postpartum anxiety. The research was conducted at Nyi Ageng Serang Regional General Hospital, Kulon Progo, Special Region of Yogyakarta. This study employed a descriptive quantitative method with a primary data analysis approach. The research population consisted of postpartum mothers who were treated in the postpartum ward from December 2023 to February 2024, totaling 150 patients. Sampling technique used was purposive sampling, with a sample size of 57 respondents. The research instrument was the DASS-42 questionnaire with 14 questions. Data analysis was carried out using univariate analysis to determine the distribution and percentage of independent variables, and bivariate analysis using the Chi-Square test to identify the relationship between age, education, and parity with postpartum anxiety. The research findings indicate that there is no significant relationship between age, education, and parity with postnatal anxiety, as reflected by a p-value greater than 0.05.

**Keyword:** age, education, parity, postnatal anxiety, DASS-42

### Pendahuluan

Masa nifas merupakan suatu masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat kandungan kembali pada keadaan sebelum hamil, yang berlangsung kira-kira 6 minggu atau 42 hari lamanya.<sup>1</sup> Kondisi pada ibu dapat menjadi lebih kritis, terutama sesudah bersalin. Ini sering kali terjadi saat masa nifas. Setelah persalinan, sebanyak 60% kematian ibu terjadi dan sebanyak 50% kematian masa nifas terjadi pada 24 jam pertama. Asuhan kebidanan masa nifas sebaiknya fokus tak hanya pada pemeriksaan fisik untuk mendeteksi kelainan fisik ibu, tetapi juga perlu fokus pada psikologis yang dirasakan ibu, sebab masalah komplikasi fisik atau psikologis dapat terjadi. Diharapkan asuhan yang diberikan dapat menjangkau segala aspek bio, psiko, sosio beserta kultural.<sup>2</sup>

Masa nifas merupakan periode transisi yang kompleks bagi seorang ibu, tidak hanya secara fisik tetapi juga psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang sering muncul pada masa ini adalah *postnatal anxiety* atau kecemasan pasca melahirkan.<sup>3</sup> Kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap proses menyusui, hubungan ibu-anak, serta kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Namun, gangguan ini sering dianggap hal wajar dalam adaptasi menjadi ibu sehingga luput dari deteksi.

Masa nifas merupakan periode yang rawan terhadap gangguan emosional, yang dapat dipicu oleh proses adaptasi fisik dan psikologis ibu setelah melahirkan.<sup>4</sup> Perubahan emosional ini biasanya terjadi melalui tahapan "*taking in*," "*taking hold*," dan "*letting go*," yang mencerminkan fluktuasi suasana hati selama masa pemulihan. Di samping itu, ibu juga harus menyesuaikan diri dengan berbagai konflik batin. Kemampuan untuk menghadapi konflik ini bervariasi antar individu, sebagian ibu mampu beradaptasi dengan baik, sementara sebagian lainnya mengalami kesulitan sehingga berisiko mengalami gangguan mental, salah satunya adalah kecemasan.<sup>5</sup>

Kecemasan atau *anxiety* merupakan keadaan psikiatri yang paling sering ditemukan di seluruh dunia tidak terkecuali ibu nifas. Kecemasan kerap dipandang sebagai kondisi normal yang dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian dari dinamika kehidupan sehari-hari. Namun, apabila kecemasan tersebut berlangsung terus-menerus tanpa penanganan yang memadai, hal ini dapat menimbulkan gangguan psikologis serta berdampak buruk pada kesehatan fisik, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan kronis. Kecemasan atau *anxiety* merupakan gangguan yang berhubungan dengan psikologis, emosional, dan sikap.<sup>6</sup>

Pada masa nifas, 85% ibu nifas menderita gangguan psikologis dengan gejala yang lebih berat seperti depresi dan kecemasan.<sup>7</sup>

Data WHO menunjukkan, ibu nifas yang mengalami kecemasan *postpartum* ringan diantara 10 per 1000 kelahiran, angka kejadian kecemasan pada ibu nifas secara global antara 10-15%.<sup>8</sup> Di Indonesia, sekitar 19,8% ibu dalam masa nifas mengalami gangguan kecemasan, berdasarkan estimasi dari total populasi sebanyak 14 juta jiwa.<sup>8</sup> Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat rata-rata prevalensi gangguan mental, termasuk tekanan psikologis dan kecemasan pada ibu nifas, berada di angka 15,6%. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Arif dan Sholihah tahun 2023 di RSUD Sleman, Yogyakarta, mengungkapkan bahwa sebanyak 43,3% responden mengalami kecemasan, dan 10% di antaranya berisiko mengalami depresi pasca melahirkan.<sup>9</sup>

Kecemasan yang tidak mendapatkan penanganan secara tepat berpotensi berkembang menjadi depresi pascapersalinan. Prevalensi kejadian depresi *postpartum* secara global sekitar 13% dan kejadian tertinggi di negara-negara berkembang yaitu sebanyak 20% kejadian.<sup>10</sup> Angka kejadian di wilayah Asia berkisar antara 26% hingga 85%. Sedangkan di Indonesia, sebanyak 50-70% perempuan dalam masa nifas mengalami *postpartum blues*, yang sering kali dipicu oleh keterbatasan fisik dan tantangan dalam beradaptasi dengan peran sebagai ibu baru. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya dorongan untuk menyakiti diri sendiri maupun membahayakan bayi.<sup>11</sup>

Penelitian yang telah dilakukan di berbagai tempat seperti di Jakarta, Surabaya dan Yogyakarta, ditemukan bahwa angka kejadian kecemasan pada ibu nifas adalah 11-30%. Suatu jumlah yang tidak sedikit, terlebih bila mengingat berbagai dampak negatif yang menyertainya.<sup>11</sup> Penelitian lain juga dilakukan Tahun 2023 di Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dengan hasil prevalensi kejadian depresi *post partum* sebanyak 38,1%.<sup>12</sup>

Pengukuran kecemasan secara objektif dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42), yang telah terbukti valid serta reliabel dalam mengidentifikasi gejala psikologis pada populasi umum maupun ibu

pascamelahirkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara usia, pendidikan, dan paritas terhadap tingkat *postnatal anxiety* berdasarkan skala DASS 42, guna memberikan dasar ilmiah bagi intervensi yang lebih tepat sasaran dalam mendukung kesehatan mental ibu.

## Metode

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan analisis data primer. Subjek penelitian meliputi seluruh ibu pascapersalinan yang dirawat di bangsal nifas RSUD Nyi Ageng Serang, Kulon Progo, Yogyakarta, selama periode Desember 2023 hingga Februari 2024, berjumlah 150 orang. Pemilihan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 57 responden. Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah Ibu nifas KF1 (6 jam-2 hari pasca persalinan) yang dirawat di ruang atau bangsal nifas RSUD Nyi Ageng Serang Kulon Progo Yogyakarta selama priode waktu Bulan Desember 2023 sampai dengan Februari 2024 dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria Eksklusi adalah Ibu nifas KF2 (3-7 hari pasca persalinan), dan KF3 (8 hari sampai dengan 28 hari pasca persalinan) yang dirawat di ruang atau bangsal nifas RSUD Nyi Ageng Serang Kulon Progo Yogyakarta selama priode waktu Bulan Desember 2023 sampai dengan Februari 2024.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari DASS-42 untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu nifas yang terdiri dari 14 pertanyaan tentang kecemasan.<sup>13</sup> Kuesioner dimana pengisiannya dimulai dengan *informed consent* dari pasien maupun keluarga yang mengantar pasien. Jenis kuesioner adalah tertutup, berupa kuesioner tingkat kecemasan berdasarkan DASS-42 yang diadopsi dari penelitian, dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya maka tidak perlu lagi dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena sudah baku.<sup>14</sup> Kuesioner DASS ini terdiri dari 42 item pertanyaan dan mempunyai 3 subskala yaitu depresi, kecemasan dan stress. Pada penelitian ini hanya menggunakan item yang relevan terhadap penelitian ini yaitu terdapat 14 item dengan subskala kecemasan dengan pertanyaan yang bersifat tertutup. Nomor kuesioner yang relevan sesuai dengan

kecemasan yaitu nomor; 2,4,7,9,15,19,20,23,25,28,30,36,40,41.

Teknik analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi dan persentase dari tiap variabel independen; usia, pendidikan dan paritas. Teknik analisa

data berikutnya menggunakan Analisis Bivariat dengan metode studi korelasi kuantitatif Uji *Chi-Square*. Uji *Chi-Square* digunakan untuk mengetahui hubungan antara usia, pendidikan dan paritas terhadap *postnatal anxiety*.

## Hasil

### a. Analisis Univariat

#### 1) Karakteristik Usia, Pendidikan dan Paritas

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia, Pendidikan dan Paritas Ibu Nifas di RSUD Nyi Ageng Serang Kulon Progo

| No | Karakteristik        | Frekuensi | Persentase % |
|----|----------------------|-----------|--------------|
| 1. | Usia                 |           |              |
|    | a. <20 tahun         | 2         | 3,50         |
|    | b. 20-35 tahun       | 48        | 84,20        |
|    | c. >35 tahun         | 7         | 12,30        |
|    | <b>Total</b>         | <b>57</b> | <b>100</b>   |
| 2. | Pendidikan           |           |              |
|    | a. Dasar             | 1         | 1,75         |
|    | b. Menengah          | 44        | 77,19        |
|    | c. Pendidikan Tinggi | 12        | 21,05        |
|    | <b>Total</b>         | <b>57</b> | <b>100</b>   |
| 3  | Paritas              |           |              |
|    | a. Primipara         | 22        | 38,60        |
|    | b. Multipara         | 32        | 56,14        |
|    | c. Grande Multipara  | 3         | 5,26         |
|    | <b>Total</b>         | <b>57</b> | <b>100</b>   |

Sumber : Data Primer Terolah, 2024

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden mayoritas berusia 20-35 tahun yaitu 48 orang (84,2%), memiliki Pendidikan Menengah 44 orang (77,19%), dan paritas multipara 32 orang (56,14%).

#### 2) Tingkat Kecemasan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Ibu Nifas Berdasarkan Tingkat Kecemasan di RSUD Nyi Ageng Serang

| No. | Tingkat Kecemasan | Frekuensi | Persentase % |
|-----|-------------------|-----------|--------------|
| 1.  | Normal            | 54        | 94,75        |
| 2.  | Ringan            | 1         | 1,75         |
| 3.  | Sedang            | 1         | 1,75         |
| 4.  | Berat             | 1         | 1,75         |
| 5.  | Sangat Berat      | 0         | 0            |
|     | <b>Total</b>      | <b>57</b> | <b>100</b>   |

Sumber : Data Primer Terolah, 2024

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden (94,75%) mengalami kecemasan normal, yaitu 54 orang dari total 57 responden.

**b. Analisis Bivariat**Tabel 3 Hubungan Usia, Pendidikan dan Paritas terhadap *Postnatal Anxiety* di RSUD Nyi Ageng Serang

| No | Usia (Tahun)      | Tingkat Kecemasan |      |        |     |        |     |       |     |              |   | Total |      | p-value |
|----|-------------------|-------------------|------|--------|-----|--------|-----|-------|-----|--------------|---|-------|------|---------|
|    |                   | Normal            |      | Ringan |     | Sedang |     | Berat |     | Sangat Berat |   |       |      |         |
|    |                   | F                 | %    | f      | %   | f      | %   | F     | %   | F            | % | F     | %    |         |
| 1  | <20               | 2                 | 3,5  | 0      | 0   | 0      | 0   | 0     | 0   | 0            | 0 | 2     | 3,5  | 0,997   |
| 2  | 20-35             | 45                | 78,9 | 1      | 1,8 | 1      | 1,8 | 1     | 1,8 | 0            | 0 | 48    | 84,2 |         |
| 3  | >35               | 7                 | 12,3 | 0      | 0   | 0      | 0   | 0     | 0   | 0            | 0 | 7     | 12,3 |         |
| No | Pendidikan        | Tingkat Kecemasan |      |        |     |        |     |       |     |              |   | Total |      | p-value |
|    |                   | Normal            |      | Ringan |     | Sedang |     | Berat |     | Sangat Berat |   |       |      |         |
|    |                   | f                 | %    | f      | %   | f      | %   | f     | %   | F            | % | F     | %    |         |
| 1  | Dasar             | 1                 | 1,8  | 0      | 0   | 0      | 0   | 0     | 0   | 0            | 0 | 1     | 1,8  | 0,238   |
| 2  | Menengah          | 42                | 73,7 | 1      | 1,8 | 0      | 0   | 1     | 1,8 | 0            | 0 | 44    | 77,2 |         |
| 3  | Pendidikan Tinggi | 11                | 19,3 | 0      | 0   | 1      | 1,8 | 0     | 0   | 0            | 0 | 12    | 21   |         |
| No | Paritas           | Tingkat Kecemasan |      |        |     |        |     |       |     |              |   | Total |      | p-value |
|    |                   | Normal            |      | Ringan |     | Sedang |     | Berat |     | Sangat Berat |   |       |      |         |
|    |                   | F                 | %    | f      | %   | F      | %   | F     | %   | F            | % | f     | %    |         |
| 1  | Primipara         | 20                | 35   | 1      | 1,8 | 1      | 1,8 | 0     | 0   | 0            | 0 | 22    | 38,6 | 0,674   |
| 2  | Multipara         | 31                | 54,4 | 0      | 0   | 0      | 0   | 1     | 1,8 | 0            | 0 | 32    | 56,1 |         |
| 3  | Grande Multipara  | 3                 | 5,3  | 0      | 0   | 0      | 0   | 0     | 0   | 0            | 0 | 3     | 5,3  |         |

Sumber : Data Primer Terolah, 2024

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden berusia 20-35 tahun dengan kecemasan normal sebanyak 45 responden (78,9%). Kemudian mayoritas responden dengan tingkat pendidikan menengah (menengah pertama dan menengah atas) sebanyak 42 responden (73,7) mengalami kecemasan normal. Selanjutnya mayoritas responden dengan paritas Multipara sebanyak 31 responden (54,4%) dengan kecemasan normal.

Tingkat kecemasan ringan ditemukan pada usia responden 20-35 tahun sebanyak 1 responden (1,8%), pendidikan menengah sebanyak 1 responden (1,8%) dan paritas primipara 1 responden (1,8%). Tingkat Kecemasan Sedang ditemukan pada usia responden 20-35 tahun sebanyak 1 responden (1,8%), pendidikan tinggi sebanyak 1 responden (1,8%) dan paritas primipara 1 responden (1,8%). Tingkat Kecemasan Berat ditemukan pada usia responden 20-35 tahun sebanyak 1 responden (1,8%), pendidikan menengah sebanyak 1 responden (1,8%) dan paritas primipara 1 responden (1,8%).

Sedangkan Tingkat Kecemasan Sangat Berat tidak ditemukan pada semua responden.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji statistik *Chi-Square*, hubungan antara usia terhadap *postnatal anxiety* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,997 ( $p > 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, tidak terdapat hubungan antara usia ibu nifas dengan *postnatal anxiety*. Hubungan antara pendidikan terhadap *postnatal anxiety* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,238 ( $p > 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, tidak terdapat hubungan antara pendidikan ibu nifas dengan *postnatal anxiety*. Hubungan antara paritas terhadap *postnatal anxiety* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,674 ( $p > 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, tidak terdapat hubungan antara paritas ibu nifas dengan *postnatal anxiety*.

**Pembahasan**

Kecemasan *postnatal* merupakan salah satu bentuk gangguan emosional yang umum terjadi pada ibu setelah melahirkan. Kondisi ini ditandai oleh munculnya perasaan cemas berlebihan, kekhawatiran berlebih terhadap

kesehatan dan keselamatan bayi, hingga gejala fisiologis seperti gangguan tidur, gelisah, dan peningkatan detak jantung. Kecemasan tersebut bukan hanya berdampak pada kesehatan mental ibu, tetapi juga dapat mengganggu proses menyusui, menghambat keterikatan (*bonding*) antara ibu dan bayi, serta menurunkan kualitas hidup ibu secara keseluruhan.<sup>15</sup> Sayangnya, gejala kecemasan ini kerap tidak teridentifikasi secara dini karena sering dianggap sebagai reaksi normal setelah persalinan. Berikut adalah pembahasan hasil penelitian tentang Hubungan antara usia, pendidikan dan paritas terhadap *postnatal anxiety*.

#### 1. Usia dengan *Postnatal Anxiety*

Usia ibu memiliki pengaruh terhadap kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi masa nifas. Ibu yang berada di usia risiko, yaitu <20 tahun atau >35 tahun, lebih rentan mengalami kecemasan *postnatal* dibandingkan ibu usia 20-35 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mayoritas berusia 20-35 tahun mengalami kecemasan normal sebanyak 45 responden (78,9%). Kecemasan dikategorikan normal dengan hasil penilaian kuesioner skor 0-7. Kecemasan normal adalah keadaan emosi negatif yang dialami oleh setiap orang pada tingkat tertentu.<sup>16</sup>

Kecemasan normal merupakan reaksi emosional alami yang dialami setiap individu sebagai respons terhadap situasi yang menantang, mengancam, atau tidak pasti. Ini termasuk perasaan gugup, tegang, atau khawatir yang bersifat sementara dan proporsional terhadap pemicu yang dihadapi. Ciri-ciri kecemasan normal adalah bersifat adaptif (membantu individu menjadi lebih waspada dan siap menghadapi tantangan), berlangsung singkat (akan mereda setelah pemicu menghilang), tidak sampai mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, atau keseharian. Umumnya kecemasan normal disertai gejala fisiologis ringan seperti jantung berdebar atau sulit tidur, namun masih dapat dikendalikan. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa usia memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan ibu ( $p=0,039$ ), di mana ibu usia 26-35 tahun (usia reproduktif ideal) cenderung mengalami kecemasan lebih

rendah dibandingkan kelompok usia lainnya.<sup>17</sup>

Ibu dengan usia sangat muda (<20 tahun) cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan pascamelahirkan. Penyebabnya antara lain; ketidaksiapan mental dan emosional menjadi orang tua, minimnya pengalaman dan pengetahuan tentang perawatan bayi, tekanan sosial, stigma, atau kurangnya dukungan dari pasangan dan keluarga. Studi menunjukkan bahwa ibu usia <20 tahun lebih sering mengalami *postpartum blues* dan gangguan kecemasan berat dibandingkan kelompok usia lainnya.<sup>18</sup>

Kelompok usia reproduktif ideal (20-35 tahun) dianggap paling stabil secara fisik dan psikologis untuk menjalani kehamilan dan masa nifas. Ibu dalam rentang usia ini cenderung; lebih siap secara emosional, memiliki akses informasi dan layanan kesehatan yang lebih baik, mendapat dukungan sosial yang lebih kuat, beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat kecemasan lebih rendah pada kelompok usia ini dibandingkan usia ekstrem.<sup>19</sup>

Usia lebih tua (>35 tahun) meskipun lebih matang secara emosional, ibu usia >35 tahun juga bisa mengalami kecemasan. Hal tersebut dikarenakan; kekhawatiran terhadap komplikasi kehamilan atau kesehatan bayi, tekanan untuk menjadi “ibu sempurna” di usia yang lebih matang, kelelahan fisik yang lebih tinggi. Namun, hasil penelitian bervariasi: ada yang menunjukkan hubungan signifikan, ada pula yang tidak menemukan perbedaan mencolok. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa usia memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan pascamelahirkan, terutama pada ibu usia <20 tahun dan >35 tahun. Namun, usia bukan satu-satunya faktor. Pendidikan, dukungan sosial, status ekonomi, dan pengalaman melahirkan sebelumnya juga sangat berpengaruh.<sup>19</sup>

#### 2. Pendidikan dengan *Postnatal Anxiety*

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas responden dengan tingkat pendidikan menengah (menengah pertama dan menengah atas) sebanyak 42 responden (73,7) mengalami kecemasan

normal. Ditemukan pula pada responden dengan pendidikan menengah mengalami kecemasan ringan 1 responden (1,8%) dan kecemasan berat 1 responden (1,8%). Kecemasan normal juga ditemukan pada 1 responden (1,8%) dengan pendidikan dasar dan 11 responden (19,3%) dengan pendidikan tinggi. Kecemasan ringan dan berat ditemukan pada responden dengan pendidikan menengah dengan masing-masing 1 responden (1,8%). Kecemasan normal adalah keadaan emosi negatif yang dialami oleh setiap orang pada tingkat tertentu. Sedangkan kecemasan ringan adalah cemas yang normal yang biasa menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kemudian kecemasan berat adalah keadaan di mana seseorang mengalami kecemasan yang sangat mengganggu dan menghambat aktivitas sehari-hari, salah satu gejalanya bisa kesulitan tidur, detak jantung cepat, sulit fokus merasa gelisah, tegang, takut dan khawatir yang berlebihan. Hal tersebut disebabkan karena tingkat pendidikan turut mempengaruhi persepsi dan pemahaman ibu terhadap proses perawatan bayi dan perubahan psikologis pascamelahirkan. Ibu dengan pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan strategi koping yang memadai, yang dapat meningkatkan risiko kecemasan. Sebaliknya, pendidikan tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.<sup>20</sup>

Ibu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi. Mereka juga lebih mudah mengakses informasi kesehatan dan layanan psikologis. Pendidikan tinggi meningkatkan *self-efficacy* (keyakinan diri) dan kemampuan dalam mengelola stres, yang berperan penting dalam mencegah kecemasan. Ibu dengan pendidikan rendah lebih berisiko mengalami kecemasan. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman tentang perubahan fisik dan emosional pascamelahirkan. Hal tersebut juga dapat terjadi karena terbatasnya akses terhadap informasi dan layanan kesehatan mental. Selain itu, ketergantungan pada

lingkungan sosial yang mungkin kurang suportif. Studi oleh Kusumawati *et al.*<sup>22</sup> dan Septianingrum *et al.*<sup>23</sup> menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berhubungan signifikan dengan kecemasan *postpartum*. Ibu dengan pendidikan rendah lebih banyak mengalami kecemasan sedang hingga berat dibandingkan ibu dengan pendidikan menengah atau tinggi. Penelitian juga menyebutkan bahwa pendidikan memengaruhi kemampuan adaptasi emosional, terutama dalam menghadapi tantangan menyusui, kurang tidur, dan perubahan peran sosial.<sup>22,23</sup>

Pendidikan membentuk cara berpikir kritis, kemampuan mencari solusi, dan keterampilan komunikasi. Hal tersebut membantu ibu dalam; mengelola ekspektasi terhadap peran sebagai ibu, mencari dukungan sosial atau profesional saat dibutuhkan dan menghindari pikiran negatif yang memperburuk kecemasan.

### 3. Paritas dengan *Postnatal Anxiety*

Paritas mengacu pada jumlah persalinan yang pernah dialami ibu. Hasil penelitian menunjukkan paritas primipara mengalami kecemasan normal 20 responden (35%), kecemasan ringan 1 responden (1,8%), dan kecemasan sedang 1 responden (1,8%). Sedangkan pada paritas Multipara mengalami kecemasan normal 31 responden (54,4%) dan kecemasan berat 1 responden (1,8%). Pada Grande Multipara hanya mengalami kecemasan normal 3 responden (5,3%).

Ibu primipara (melahirkan pertama kali) cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena kurangnya pengalaman, sedangkan multipara memiliki strategi koping dan dukungan sosial yang lebih kuat. Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara status paritas dan kecemasan *postnatal*. Primipara (melahirkan pertama kali) lebih rentan mengalami kecemasan karena belum memiliki pengalaman merawat bayi. Ketidakpastian terhadap perubahan fisik dan emosional. Rasa takut akan ketidakmampuan menjadi ibu yang baik. Studi di Temanggung menunjukkan bahwa paritas berhubungan signifikan dengan kecemasan *postpartum* ( $p\text{-value} = 0,000$ ), dengan kekuatan hubungan yang kuat ( $r = 0,756$ ).<sup>24</sup>

Multipara umumnya memiliki tingkat kecemasan lebih rendah karena sudah memiliki pengalaman sebelumnya. Lebih percaya diri dalam menghadapi masa nifas. Namun, kecemasan tetap bisa muncul jika pengalaman sebelumnya traumatis atau jika ada komplikasi baru. Grandemultipara bisa mengalami kecemasan karena kelelahan fisik, tanggung jawab ganda, atau risiko medis yang meningkat. Namun, data tentang kelompok ini masih terbatas dan bervariasi antar studi. Penelitian di Kediri Tahun 2024 menunjukkan bahwa paritas tidak selalu berhubungan signifikan dengan kecemasan postpartum ( $p = 0,429$ ). Namun, penelitian lain di Temanggung menemukan hubungan yang kuat dan signifikan antara paritas dan kecemasan. Artinya, konteks sosial, dukungan pasangan, dan pengalaman pribadi sangat memengaruhi hasil.<sup>25</sup>

Paritas adalah salah satu faktor penting dalam memahami kecemasan pascamelahirkan, terutama pada ibu primipara. Namun, efeknya bisa dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan suami, pengetahuan ibu, dan pengalaman melahirkan sebelumnya. Paritas adalah salah satu faktor penting dalam memahami kecemasan pascamelahirkan, terutama pada ibu primipara. Namun, efeknya bisa dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan suami, pengetahuan ibu, dan pengalaman melahirkan sebelumnya.

## Simpulan

1. Tingkat Kecemasan Normal dialami oleh responden sebanyak 45 responden (78,9%) di usia 20-35 tahun, responden dengan tingkat pendidikan menengah (menengah pertama dan menengah atas) 42 responden (73,7%) dan responden Multipara sebanyak 31 responden (54,4%).
2. Tingkat Kecemasan Ringan ditemukan pada usia responden 20-35 tahun sebanyak 1 responden (1,8%), pendidikan menengah sebanyak 1 responden (1,8%) dan paritas primipara 1 responden (1,8%).
3. Tingkat Kecemasan Sedang ditemukan pada usia responden 20-35 tahun sebanyak 1 responden (1,8%), pendidikan

tinggi sebanyak 1 responden (1,8%) dan paritas primipara 1 responden (1,8%).

4. Tingkat Kecemasan Berat ditemukan pada usia responden 20-35 tahun sebanyak 1 responden (1,8%), pendidikan menengah sebanyak 1 responden (1,8%) dan paritas primipara 1 responden (1,8%).
5. Tingkat Kecemasan Sangat Berat tidak ditemukan pada semua responden.
6. Tidak terdapat hubungan antara usia, pendidikan dan paritas terhadap *postnatal anxiety*.

## Daftar Pustaka

1. Fatimah, Nurhidayah, & Damayati. Asuhan Kebidanan. Jawa Tengah; Eureka Media Aksara; 2022.
2. Sulfianti, *et.al*. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. I; Yayasan Kita Menulis; 2021.
3. Norwidya Priansiska, Hardianti Aprina. Buku Referensi; Psikologi pada Ibu Nifas. ISBN; 6231152030, 9786231152039. Penerbit; NEM; 2024.
4. Megalino, L. K. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Kunjungan Kehamilan Di Puskesmas Banjar Serasan Kota Pontianak; Jurnal Kebidanan. 2020; 464-472.
5. Amalia, N. A. Hubungan Kesehatan Mental Functioning Pada Ibu Postpartum. Universitas Alauddin Makassar; Skripsi; 2022.
6. Vildayanti, H., Puspitasari, & Sinuraya. Farmakoterapi Gangguan Ansietas. Jurnal UNPAD. 2018; 196-213.
7. Denis, M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. Intervensi To Reduce Anxiety In Postpartum Mother. 2021; 62-71.
8. Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
9. Arif, P., & Sholihah, A. Hubungan Antara Kecemasan Ibu Bersalin Selama Masa Pandemi Covid-19 dengan Kejadian Postpartum Blues di RSUD Sleman. Journal IBI Kota Tasikmalaya; 2023.
10. Arimurti IS, Pratiwi RD, Ramadhina AR. Studi Literatur Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Post Partum. Edu Dharma Journal. 2020; 4(2):29-37.
11. S. N. Qomari, L. Ap. Vidayati, Kamaria, dan Kameli. Pendampingan Ibu Early Post-Partum “Cegah PP Blues Dengan DASS 21 di BPM Lukluatun Mubrikoh. Jurnal KGD 3; 2019.
12. Sri Widarti. Pengaruh Stress Psikologis, Dukungan Keluarga Terhadap Kejadian Depresi Postpartum Di Kabupaten Bantul Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta; Vol IV No I; April 2023.
13. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. H. Manual for the depression anxiety stress scale (2nd ed). Psychology foundation; 1995.
14. Anggraeni, A. D., & Kusrohmaniah, S. Uji validitas dan reliabilitas skala *depression, anxiety, and stress scales-42* (DASS-42) Versi bahasa Indonesia pada sampel *emerging adulthood*. Universitas Gajah Mada; 2023; 1-10.

15. Putri, N. R., & Mutiara, A. Complementary Therapy to The Mental Health of Postpartum Mothers. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, 2022; 5(1), 1–10.
16. Rahmawati, N., & Sari, M. Hubungan Karakteristik Ibu Postpartum terhadap Kelelahan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Universitas Riau; 2023.
17. Bidayati, N. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Puskesmas Ungaran. *UNISSULA*; 2022; 20-25.
18. Wulandari, R., Priyani, T., & Widiyanti, C. R. Analisa Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu di Ruang NICU dan NHCU di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan ICARE*; 2021; 2(2), 45–52.
19. Chasanah, I. N., Pratiwi, K., & Martuti, S. Postpartum Blues pada Persalinan di Bawah Usia Dua Puluh Tahun. *Jurnal Psikologi Undip*; 2016; 15(2), 117–123.
20. Purborini, S. F. A., & Rumaropen, N. S. Relationship of Age, Parity, and Education Level with Unwanted Pregnancy in Fertile Age Couples in Surabaya. *Media Gizi Kesmas*; 2023; 12(1), 207–211.
21. Cahyaningtyas, K., & Julian, V. Gambaran Kesehatan Mental Pada Ibu Post Natal (Vol. 6). *Jurnal Kesehatan Silampari*; 2023.
22. Kusumawati, P. D., Damayanti, F. O., & Wahyuni, C. Analisa Tingkat Kecemasan dengan Percepatan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health*; 2020; 3(1), 101–109.
23. Septianingrum, R., et al. Hubungan Faktor Sosial Ekonomi dengan Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Universitas Muhammadiyah Surabaya; 2020.
24. Nadhiroh, S. U., Masini, & Dewi, C. H. T. Hubungan Dukungan Suami dan Paritas terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal Update Keperawatan*, Poltekkes Kemenkes Semarang; 2020.
25. Elin Soya Nita, Pety Merita Sari, & Ika Magdalena Ilma F.R. Hubungan Usia dan Paritas dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kediri. *Elisabeth Health Journal*; 2024 9(2), 114–119.