

# Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas

Ety Aprianti<sup>1)\*</sup>, Nur Fadri Nilakesuma<sup>2)</sup>, Dewi Susilawati<sup>3)</sup>, Rinda Septira<sup>4)</sup>

Email: [nurfadjrink@gmail.com](mailto:nurfadjrink@gmail.com)

<sup>1,2,3,4)</sup> Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya Padang, Indonesia

## ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode transisi yang rentan terhadap gangguan psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan pada ibu nifas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, tingkat pengetahuan, dan keterpaparan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas di TPMB Fitri Handayani Kota Padang.

Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan di TPMB Fitri Handayani Kota Padang pada Januari–April 2026 dengan jumlah sampel 45 ibu nifas. Pengumpulan data menggunakan kuesioner karakteristik responden, tingkat pengetahuan, keterpaparan media sosial, dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

Sebagian besar responden berada pada usia tidak berisiko (64,4%), memiliki tingkat pengetahuan baik (57,8%), serta memiliki keterpaparan media sosial rendah (55,6%). Sebanyak 53,3% ibu nifas tidak mengalami kecemasan. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan ( $p=0,046$ ) dan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan ( $p=0,022$ ). Sementara itu, keterpaparan media sosial tidak berhubungan dengan tingkat kecemasan ( $p=0,508$ ).

Usia dan tingkat pengetahuan berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas, sedangkan keterpaparan media sosial tidak berhubungan secara signifikan. Diperlukan peningkatan edukasi dan pendampingan psikologis bagi ibu nifas untuk menurunkan risiko kecemasan pascapersalinan.

**Kata kunci:** Ibu Nifas; Kecemasan; Media Social; Tingkat Pengetahuan; Usia

## ABSTRACT

*The postpartum period is a transitional phase that is vulnerable to psychological disorders, including anxiety. Several factors, such as age, level of knowledge, and social media exposure may influence postpartum anxiety. This study aimed to analyze factors associated with anxiety levels among postpartum mothers at TPMB Fitri Handayani, Padang City.*

*This study employed a quantitative cross-sectional design. The research was conducted at TPMB Fitri Handayani, Padang City, from January to April 2026, involving 45 postpartum mothers. Data were collected using questionnaires on respondent characteristics, knowledge level, social media exposure, and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test.*

*Most respondents were in the non-risk age group (64.4%), had good knowledge levels (57.8%), and low social media exposure (55.6%). More than half of the respondents (53.3%) did not experience anxiety. Bivariate analysis showed a significant relationship between age and anxiety level ( $p=0.046$ ) and between knowledge level and anxiety level ( $p=0.022$ ). However, no significant relationship was found between social media exposure and anxiety level ( $p=0.508$ ). Age and knowledge level were associated with anxiety levels among postpartum mothers, while social media exposure was not significantly associated. Improving health education and psychological support for postpartum mothers is recommended to reduce postpartum anxiety.*

**Keywords:** Postpartum mothers; anxiety; age; knowledge level; social media exposure

## 1. LATAR BELAKANG

Masa nifas merupakan periode transisi yang dimulai setelah persalinan hingga organ

reproduksi kembali ke kondisi sebelum hamil, yang berlangsung sekitar 6 minggu. Pada fase ini, ibu tidak hanya mengalami

perubahan fisiologis, tetapi juga perubahan psikologis yang signifikan akibat fluktuasi hormon, kelelahan, serta tuntutan peran baru sebagai seorang ibu (Hamdayani Pasaribu et al., 2023). Adaptasi terhadap perubahan tersebut tidak selalu berjalan optimal, sehingga sebagian ibu nifas berisiko mengalami gangguan emosional, salah satunya adalah kecemasan.

Kecemasan pada ibu nifas merupakan respons emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, ketegangan, gangguan tidur, dan rasa tidak aman terhadap kondisi diri maupun bayinya. Meskipun pada tingkat ringan kecemasan dapat dianggap sebagai respons adaptif, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius seperti postpartum blues, depresi postpartum, bahkan psikosis apabila tidak ditangani secara tepat (Barsoum et al., 2021; Shoreyet al., 2018). Dampak kecemasan tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas perawatan bayi, keberhasilan menyusui, serta hubungan ibu dan anak (Sūdžiūtė et al., 2020).

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 20% perempuan mengalami gangguan kecemasan pada berbagai fase kehidupan, termasuk masa postpartum (Barsoum et al., 2021). Studi internasional terbaru menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan postpartum berkisar antara 15–30% di berbagai negara (Dennis et al., 2017). Di Indonesia, prevalensi kecemasan postpartum dilaporkan sebesar 22,4%, dengan kecenderungan meningkat pada bulan pertama setelah persalinan (Idyawati et al., 2022). Data ini menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu nifas merupakan

masalah kesehatan yang cukup signifikan dan memerlukan perhatian khusus.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu nifas dipengaruhi oleh faktor multifaktorial, baik internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang berperan adalah usia. Usia berkaitan dengan tingkat kematangan emosional dan kemampuan individu dalam menghadapi stres. Ibu dengan usia yang lebih matang cenderung memiliki pengalaman dan mekanisme koping yang lebih baik dibandingkan dengan ibu usia muda (Ariningtyas and Fatayati, 2025); WachyuAmelia, 2025). Namun demikian, hubungan antara usia dan kecemasan tidak selalu konsisten, sehingga masih perlu dikaji lebih lanjut.

Selain usia, tingkat pengetahuan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kecemasan ibu nifas. Pengetahuan yang baik mengenai masa nifas dan perawatan bayi dapat meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri ibu dalam menjalankan peran barunya. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan ketidakpastian dan kekhawatiran yang berlebihan (Idyawati et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu yang memiliki pemahaman yang baik tentang perawatan pascapersalinan.

Di era digital saat ini, keterpaparan media sosial juga menjadi faktor eksternal yang tidak dapat diabaikan. Media sosial dapat menjadi sumber informasi kesehatan yang mudah diakses, namun juga berpotensi menimbulkan kecemasan akibat paparan informasi yang tidak akurat, berlebihan, atau bersifat negatif. Selain itu, adanya standar “ibu ideal” di media sosial dapat

meningkatkan tekanan psikologis pada ibu nifas (Lutfi Adisti et al., 2025) (Huddleston et al., 2025) (Agustini et al., 2024). Namun, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang berbeda, di mana keterpaparan media sosial tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecemasan, tergantung pada jenis dan kualitas informasi yang diterima.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada ibu nifas merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji faktor-faktor tersebut, hasil yang diperoleh masih bervariasi dan belum konsisten, terutama terkait peran media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas, khususnya usia, tingkat pengetahuan, dan keterpaparan media sosial, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan kecemasan pascapersalin

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian ini dilaksanakan di TPMB Fitri Handayani Kota Padang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai dengan April 2026.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara simple random sampling. Metode ini dipilih karena seluruh anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden penelitian. Sampel penelitian

adalah ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi penelitian, yaitu ibu yang memiliki riwayat persalinan di TPMB Fitri Handayani, ibu nifas dalam periode 2 – 42 hari pasca persalinan, bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi secara lisan dan tulisan dalam Bahasa Indonesia sehingga dapat memahami pertanyaan dan memberikan jawaban dengan benar, serta aktif menggunakan media sosial minimal satu kali dalam sehari

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari kuesioner:

- a. data demografi, Bagian pertama berisi 7 item pertanyaan yang disusun oleh peneliti berdasarkan karakteristik responden yang relevan dengan penelitian, meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan informasi pendukung lainnya
- b. Kuesioner tingkat pengetahuan. Bagian ini terdiri dari 20 item pertanyaan dengan jawaban benar/salah yang diadaptasi dari kuesioner penelitian Surya Ningsih Utami (2017). Pertanyaan mencakup pengetahuan tentang perawatan masa nifas, kebutuhan istirahat, tanda bahaya nifas, serta perawatan bayi baru lahir. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0.
- c. Kuesioner keterpaparan media sosial. Instrumen keterpaparan media sosial terdiri dari 7 item pertanyaan yang diadaptasi kuesioner Ayu Nadia Putri (2021). Instrumen ini digunakan untuk mengetahui durasi penggunaan media sosial dan jenis media sosial yang digunakan. Setiap jawaban

pernah diberi skor 1 dan jawaban tidak pernah diberi skor 0

- d. Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Instrumen tingkat kecemasan terdiri dari 14 item skala likert yang di adaptasi dari kuesioner HARS. Skor total HARS diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item, dengan nilai minimal 0 dan maksimal 56. Berdasarkan pedoman umum yang banyak digunakan dalam penelitian kesehatan di Indonesia, skor total kemudian dikategorikan menjadi dua kelompok untuk yaitu: Kategori cemas diberi skor 1 dan tidak ada kecemasan diberi skor 0

Analisis data dilakukan secara univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji Chi-Square.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

##### 1. Data Demografi Ibu Nifas

Tabel 1

Karakteristik	f	%
Paritas		
Primipara	18	40
Multipara	27	60
Jumlah	45	100
Pendidikan		
SMP	14	31
SMA	18	40
Perguruan Tinggi	13	29
Jumlah	45	100
Kunjungan Nifas		
KF1	6	13,3
KF2	4	8,9
KF3	19	42,2
KF4	16	35,6
Jumlah	45	100

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan lebih dari separuh ibu nifas merupakan multipara sebanyak 27 orang (60%), kurang dari separuh ibu nifas memiliki pendidikan SMA

sebanyak 18 orang (40%), dan kurang dari separuh ibu nifas telah melakukan kunjungan nifas ketiga sebanyak 19 orang (42,2%).

##### 2. Usia Ibu Nifas

Tabel 2

Usia	f	%
Beresiko	16	35,6
Tidak Beresiko	29	64,4
Jumlah	45	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa lebih dari separuh usia ibu nifas adalah tidak beresiko sebanyak 29 orang (64,4%).

##### 3. Tingkat Pengetahuan

Tabel 3

Tingkat Pengetahuan	f	%
Kurang	19	42,2
Baik	26	57,8
Jumlah	45	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa lebih dari separuh ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 26 orang (57,8%).

##### 4. Keterpaparan Media Sosial

Tabel 4

Keterpaparan Media Sosial	f	%
Rendah	25	55,6
Tinggi	20	44,4
Jumlah	45	100

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa lebih dari separuh ibu nifas dengan tingkat keterpaparan media sosial rendah sebanyak 25 orang (55,6%).

##### 5. Tingkat Kecemasan

Tabel 5

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak Cemas	24	53,3
Cemas	21	46,7
Jumlah	45	100

Berdasarkan Tabel 5, dapat dilihat bahwa lebih dari separuh ibu nifas dengan tingkat kecemasan tidak cemas sebanyak 24 orang (53,3%).

### 6. Hubungan Usia dengan Tingkat Kecemasan

Tabel 6

Usia	Tingkat Kecemasan				Total		P-Value
	Tidak Cemas		Cemas				
	f	%	f	%	f	%	
Beresiko	6	37,5	10	62,5	16	100	0,046
Tidak Beresiko	18	62,1	11	37,9	29	100	
Total	24	53,3	21	46,7	45	100	

Berdasarkan Tabel 6, dari 45 ibu nifas, sebanyak 29 orang pada kelompok tidak beresiko, 11 (37,9%) ibu nifas mengalami kecemasan, dan 18 orang (62,1%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh p-value = 0,046 ( $p < 0,05$ ), maka  $H_a$  diterima, yaitu terdapat hubungan usia dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas di TPMB Fitri Handayani.

### 7. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas

Tabel 7

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Kecemasan				Total		P-Value
	Tidak Cemas		Cemas				
	f	%	f	%	f	%	
Kurang	9	47,4	10	52,6	19	100	0,022
Baik	15	57,7	11	42,3	26	100	
Total	24	53,3	21	46,7	45	100	

Berdasarkan Tabel 7, dari 45 ibu nifas, sebanyak 19 orang pada kelompok tingkat pengetahuan kurang, 10 (52,6%) ibu nifas mengalami kecemasan, dan 9 orang (47,4%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh p-value = 0,022 ( $p < 0,05$ ), maka  $H_a$  diterima, yaitu terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas di TPMB Fitri Handayani

### 8. Hubungan Keterpaparan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas

Table 8

Keterpaparan Media Sosial	Tidak Cemas		Cemas		Total		P-Value
	f	%	f	%			
Rendah	16	64	9	36	25	55,6	0,508
Tinggi	15	75	5	25	20	44,4	
Total	24	53,3	21	46,7	45	100	

Berdasarkan Tabel 8, dari 45 ibu nifas, sebanyak 20 orang pada kelompok tingkat keterpaparan media sosial tinggi, 5 (25%) ibu nifas mengalami kecemasan, dan 15 orang (75,4%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh p-value = 0,508 ( $p > 0,05$ ), maka  $H_a$  ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan keterpaparan media sosial dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas di TPMB Fitri Handayani

### 3.2 Pembahasan

#### 1. Usia Ibu Nifas

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa lebih dari separuh (64,4%) adalah usia tidak beresiko yang berada di rentang usia 20 – 35 tahun. Hal ini sejalan dengan kondisi umum ibu bersalin di fasilitas kesehatan primer yang mayoritas berada pada rentang usia reproduktif optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayati dan Lestari (2021) di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar menemukan bahwa 71,3% ibu nifas berada pada usia tidak beresiko, yang sejalan dengan temuan dalam penelitian ini. Usia memiliki keterkaitan erat dengan kesiapan psikologis ibu dalam menjalani masa nifas. Ibu yang berada pada usia muda (<20 tahun) cenderung belum memiliki kematangan emosi yang cukup, sehingga lebih rentan mengalami gangguan psikologis pascasalin. Sementara ibu di atas 35 tahun memiliki risiko komplikasi medis yang lebih tinggi dan sering kali mengalami kekhawatiran berlebih terkait kondisi kesehatan diri dan bayinya (Nurhidayanti et al., 2024)

## 2. Tingkat Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas di TPMB Fitri Handayani memiliki tingkat pengetahuan yang baik, yaitu sebanyak 26 (57,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum ibu nifas di lokasi penelitian telah memiliki pemahaman yang memadai terkait perawatan diri dan bayi selama masa nifas.

Tingkat pengetahuan ibu nifas dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pendidikan, pengalaman, akses informasi, dan intensitas pemanfaatan layanan antenatal care (ANC). Menurut (Eka Mustika Yanti and Supiani, 2021) ibu yang rutin mengikuti kelas ibu hamil dan memperoleh konseling dari tenaga kesehatan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang perawatan nifas. Hasil ini selaras dengan penelitian Fitriani dan Budiman (2021) yang menemukan bahwa 78,6% ibu nifas di Puskesmas Banyumanik Semarang memiliki pengetahuan cukup tentang perawatan nifas, yang dikaitkan dengan akses informasi kesehatan yang semakin luas melalui berbagai media.

Peneliti menganalisis bahwa tingginya tingkat pengetahuan tersebut disebabkan oleh faktor pendidikan yang juga tergolong baik pada sebagian besar responden. Pendidikan formal yang lebih tinggi memberikan dasar kemampuan kognitif dan literasi yang lebih kuat, sehingga ibu lebih mudah mengakses, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan, baik dari tenaga kesehatan, buku KIA, maupun sumber terpercaya lainnya. Ibu dengan pendidikan tinggi cenderung lebih aktif mencari informasi seputar perawatan masa nifas, tanda bahaya, dan cara merawat bayi, sehingga pengetahuan yang dimiliki menjadi lebih komprehensif.

## 3. Keterpaparan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, sebanyak 25 (55,6%) memiliki keterpaparan media sosial rendah di TPMB Fitri Handayani. Salah satu faktor utama yang melatarbelakangi temuan ini adalah kesibukan ibu nifas dalam mengurus bayi sehari-hari. Pada masa nifas, tuntutan perawatan bayi baru lahir seperti menyusui setiap 2–3 jam, mengganti popok, memandikan, dan menenangkan bayi yang rewel memakan waktu dan energi yang cukup besar, sehingga menyisakan sedikit waktu bagi ibu untuk mengakses media sosial.

Penelitian oleh Wulandari & Sari (2020) mengungkapkan bahwa ibu nifas menghabiskan rata-rata 10–12 jam per hari untuk kegiatan perawatan bayi secara langsung, belum termasuk istirahat dan pemenuhan kebutuhan pribadi. Akibatnya, aktivitas mengakses informasi melalui media sosial menjadi prioritas yang rendah. Hal ini sejalan dengan temuan Indriyani dkk. (2021) yang menyatakan bahwa 62,3% ibu nifas mengaku tidak memiliki waktu cukup untuk membuka media sosial karena harus fokus merawat bayinya, terutama pada dua minggu pertama pascapersalinan.

Lebih lanjut, kondisi fisik ibu pascamelahirkan juga memengaruhi. Kelelahan, kurang tidur, dan pemulihan luka persalinan membuat ibu cenderung memilih istirahat daripada mengakses gawai. Sebuah studi oleh Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa ibu nifas yang mengalami kelelahan berat memiliki keterpaparan media sosial 45% lebih rendah dibandingkan dengan ibu dengan tingkat kelelahan ringan. Kesibukan mengurus bayi yang tidak kenal waktu menyebabkan ibu tidak sempat berselancar di media sosial, sehingga informasi

kesehatan masa nifas yang seharusnya dapat diakses melalui platform seperti Instagram, Facebook, atau TikTok menjadi terlewatkan.

#### 4. Tingkat kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 24 (53,3%) ibu nifas di TPMB Fitri Handayani yang tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil analisis, peneliti mendapati bahwa rendahnya tingkat kecemasan pada ibu nifas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat pendidikan, di mana dari 45 responden, 18 ibu nifas berpendidikan SMA, 13 ibu nifas berpendidikan sarjana, dan 14 ibu nifas berpendidikan SMP.

Selain itu, pengalaman persalinan sebelumnya juga memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebanyak 27 orang adalah ibu multipara (telah melahirkan lebih dari satu kali) dan 18 orang adalah ibu primipara (melahirkan pertama kali). Perbedaan riwayat persalinan ini terbukti berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialami ibu nifas. Ibu multipara telah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya sehingga lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi masa nifas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden ibu nifas, sebanyak 19 orang berada pada kunjungan nifas ke-3 (KF3) dan 16 orang pada kunjungan nifas ke-4 (KF4). Pada tahap KF3 dan KF4, ibu telah melewati masa kritis awal nifas (14 hari pertama) dan umumnya sudah beradaptasi dengan perubahan fisik maupun psikologis. Penelitian oleh Nurhayati & Handayani (2021) menyatakan bahwa kecemasan ibu nifas cenderung menurun secara signifikan setelah kunjungan KF2, dan pada KF3

hingga KF4 sebagian besar ibu sudah tidak lagi mengalami kecemasan.

#### 5. Hubungan Usia dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 29 orang pada kelompok tidak berisiko, 11 (37,9%) ibu nifas mengalami kecemasan, dan 18 orang (62,1%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh p-value = 0,046 ( $p < 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima, yaitu terdapat hubungan usia dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas di TPMB Fitri Handayani.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Laurensia Yunita dkk. Di Puskesmas Kertak Hanyar dengan jumlah sampel yang sama, yaitu 35 ibu primipara, juga menunjukkan hubungan yang bermakna antara umur dengan tingkat kecemasan ibu nifas dengan p-value 0,001 ( $< \alpha = 0,05$ ). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Wita Solama dan Sri Handayani di BPM Sinta yang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan tingkat kecemasan ibu postpartum dengan nilai  $p = 0,001$ .

Beberapa penelitian lain juga mengidentifikasi usia sebagai faktor yang memengaruhi kecemasan ibu nifas. Penelitian di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebuh Bangkalan mendapatkan nilai p-value 0,038 ( $< \alpha = 0,05$ ). Penelitian di RSI PKU Muhammadiyah Tegal juga menyatakan adanya hubungan antara usia terhadap produksi ASI pada ibu nifas, di mana kecemasan menjadi salah satu mediatornya

Secara teoritis, kelompok usia tidak berisiko (20-35 tahun) merupakan kelompok usia reproduksi sehat di mana ibu berada pada kondisi fisik dan psikologis yang optimal dalam menghadapi masa nifas. Pada

usia ini, ibu umumnya lebih matang secara emosional, memiliki kesiapan mental yang lebih baik, serta lebih mudah beradaptasi dengan perubahan peran sebagai ibu.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, sebanyak 29 ibu nifas berada pada kelompok usia tidak berisiko, yaitu rentang 20–35 tahun. Usia optimal ini merupakan salah satu faktor yang melindungi ibu nifas dari kecemasan. Kelompok usia 20–35 tahun dikenal sebagai kelompok usia reproduksi sehat, di mana ibu telah mencapai kematangan fisik, emosional, dan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok usia muda (<20 tahun) atau kelompok usia tua (>35 tahun). Pada usia ini, ibu umumnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih stabil, kesiapan mental dalam menjalani peran baru sebagai orang tua, serta tingkat stres yang lebih rendah karena didukung oleh pengalaman hidup dan jaringan dukungan sosial yang lebih matang.

#### 6. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebanyak 19 orang pada kelompok tingkat pengetahuan kurang, 10 (52,6%) ibu nifas mengalami kecemasan, dan 9 orang (47,4%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh p-value = 0,022 ( $p < 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima, yaitu terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas di TPMB Fitri Handayani.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Fitriani dan Budiman (2021) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan tentang perawatan nifas dengan tingkat kecemasan ibu pascasalin ( $p = 0,019$ ). Pengetahuan yang memadai tentang perubahan fisiologis dan psikologis selama masa nifas membantu ibu

untuk memahami kondisi yang dialaminya sehingga tidak menimbulkan kekhawatiran berlebih. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan menyebabkan ibu cenderung menafsirkan perubahan-perubahan normal pascasalin sebagai hal yang mengancam.

Pengetahuan yang baik tentang proses nifas, tanda bahaya, dan cara merawat bayi baru lahir akan memberikan rasa percaya diri pada ibu sehingga mengurangi ketidakpastian dan kecemasan yang mungkin timbul. Sari dan Mulyani (2022) juga menyimpulkan bahwa program pendidikan kesehatan yang terstruktur selama masa antenatal terbukti secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu pada masa nifas, menegaskan pentingnya investasi dalam peningkatan pengetahuan kesehatan ibu sejak sebelum persalinan.

Peneliti menganalisis bahwa pengetahuan yang baik berperan langsung dalam menurunkan atau mencegah timbulnya kecemasan pada masa nifas. Pengetahuan yang baik mencakup pemahaman tentang perubahan fisik pascamelahirkan, tanda bahaya nifas, cara merawat bayi, serta manajemen stres. Ibu dengan pengetahuan yang memadai cenderung lebih siap menghadapi berbagai situasi yang mungkin terjadi, sehingga tidak mudah panik atau cemas ketika menghadapi tantangan seperti bayi rewel, puting susu lecet, atau produksi ASI yang belum lancar.

#### 7. Hubungan Keterpaparan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebanyak 20 orang pada kelompok tingkat keterpaparan media sosial tinggi, 5 (25%) ibu nifas mengalami kecemasan, dan 15 orang (75,4%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh p-value = 0,508 ( $p >$

0,05), maka  $H_0$  ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas di TPMB Fitri Handayani

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Kelurahan Rowosari, Semarang, pada 47 ibu primipara. Penelitian tersebut juga melaporkan bahwa berdasarkan hasil analisis statistik, tidak terdapat korelasi yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan ibu, dengan  $p\text{-value} = 0,214$ . Mayoritas responden (89,4%) berada pada kelompok intensitas penggunaan media sosial rendah, dan tidak ada responden yang tergolong dalam kecemasan sedang atau berat. Dengan demikian, hasil penelitian di TPMB Fitri Handayani memperkuat bukti bahwa tingkat keterpaparan media sosial yang rendah maupun tinggi tidak secara langsung mempengaruhi kecemasan ibu nifas.

Menurut teori behavioris, kecemasan sosial disebabkan oleh refleksi respons emosional yang terkondisi, yang menyiratkan bahwa kecemasan sosial mungkin disebabkan oleh kurangnya keterampilan sosial dan, lebih tepatnya, kapasitas komunikasi (Lai et al., 2023).

Peneliti menganalisis bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara keterpaparan media sosial dengan tingkat kecemasan ibu nifas dapat disebabkan oleh perbedaan pola penggunaan media sosial, di mana penggunaan secara aktif lebih berpotensi memberikan dukungan sosial dibandingkan dengan penggunaan pasif. Selain itu, kemampuan individu dalam mengontrol diri serta literasi digital yang baik memungkinkan responden untuk menyaring informasi yang diterima sehingga tidak mudah terpengaruh oleh konten

negatif. Faktor lain seperti karakteristik individu, mekanisme coping, serta jenis konten yang dikonsumsi juga berperan penting dalam menentukan dampak psikologis dari penggunaan media sosial. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, dampak media sosial terhadap kesehatan mental bersifat tidak langsung dan dipengaruhi oleh berbagai faktor moderator, sehingga tidak semua individu dengan paparan tinggi akan mengalami kecemasan

#### **4. KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara usia dan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu nifas di TPMB Fitri Handayani tahun 2026. Saran dalam penelitian ini yaitu meningkatkan layanan konseling dan pendampingan psikologis bagi ibu nifas, khususnya bagi mereka yang berada pada usia beresiko dan yang memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai peran keluarga dan tindak lanjut perawatan pada ibu nifas

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih diucapkan kepada semua pihak yang memberikan dukungan dan saran dalam jurnal ini. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi tenaga Kesehatan

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustini, N.K.T., Sagitarini, P.N., Wahyuningsih, L.G.N.S., 2024. Jurnal Kebidanan Malakbi 5, 105.
- Ariningtyas, N., Fatayati, A., 2025. Hubungan Usia, Pendidikan Dan Paritas Terhadap Postnatal Anxiety Berdasarkan Skala Dass-42 Jika 10.

- Barsoum, M., Griffiths, J., Silcock, E., 2021. The Global Library Of Women's Medicine.
- Dennis, C.L., Falah-Hassani, K., Shiri, R., 2017. Prevalence Of Antenatal And Postnatal Anxiety: Systematic Review And Meta-Analysis. *British Journal Of Psychiatry*.
- Eka Mustika Yanti, Supiani, 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Kuripan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Fitriani, N., & Budiman, A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Nifas Dalam Perawatan Masa Nifas Di Puskesmas Banyumanik Semarang. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 17(2), 88–96
- Hamdayani Pasaribu, I., Khalidatul Khair Anwar, Mk., Ano Luthfa, Mk., Fath Irtaniyah Rahman, Mk., Irma Yanti, Mk., Yuanita Viva Avia Dewi, Mk., Dian Rosmala Lestari, Mk., Nurmala Sari, Mk., Helmy Apreliasari, Mt., Keb Lydia Febri Kurniatin, M., Wahidah Rohmawati, Mk., Mukhlisiana Ahamd, Mk., Erniwati Daranga Sst, Mk., Eny Irawati, Mk., Lia Indria Sari, M., 2023. Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Cv.Eureka Media Aksara.
- Huddleston, R., Julian-Kwong, M., Cedars, M.I., Jaswa, E.G., Eger, M.S., Sindalovsky, A., Geisler, K., Huddleston, H.G., Corley, J., Hoskin, E., Lindquist, K.J., 2025. *Arch. Womens Ment. Health* 28, 1335–1340.
- Idyawati, S., Hikmah Annisa, N., Afrida, B.R., Aryani, N.P., 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Nifas Dalam Perawatan Bayi Baru Lahir Di Puskemas Gerung.
- Lutfi Adisti, Wulandari, A., Mutika, W.T., Rochmawati, 2025. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal* 16, 22–30.
- Nurhidayanti, L., Tarigan, I., Putri, G.A., Surbakti, E.A., Safrita, L., Rahmi, L., Siregar, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Medan, M.H., 2024. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Post Partum Pada Masa Persalinan Di Rsu Arun Lhokseumawe Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024.
- Putri, A., & Wahyuni, S. (2022). Faktor Usia Dan Paritas Terhadap Risiko Kecemasan Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 55–63.
- Sari, D., & Mulyani, S. (2022). Pengaruh Program Pendidikan Kesehatan Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 13(1), 28–36.
- Shorey, S., Chee, C.Y.I., Ng, E.D., Chan, Y.H., Tam, W.W.S., Chong, Y.S., 2018. Prevalence And Incidence Of Postpartum Depression Among Healthy Mothers: A Systematic Review And Meta-Analysis. *J. Psychiatr. Res.*
- Sūdžiūtė, K., Murauskienė, G., Jarienė, K., Jaras, A., Minkauskienė, M., Adomaitienė, V., Nedzelskienė, I., 2020. *Bmc Pregnancy Childbirth* 20.
- Wulandari, R., Fitriana, L.A., & Mulyani, S. (2023). Hubungan Usia Ekstrem Dengan Kecemasan Dan Stresor Psikologis Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 17(1), 34–42