

PATERNAL POST-NATAL DEPRESSION (PPD): SIMPTOM DAN FAKTOR PENYEBABNYA

¹Kurniasari Pratiwi, ¹Endang Khoirunnisa

¹Prodi DIII Kebidanan Stikes Akbidyo

Email korespondensi: kurniasaripratiwi1@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Status kesehatan mental mempengaruhi pria wanita dari segala usia, ras, sosial ekonomi. Kondisi kesehatan mental dapat menyebabkan perubahan pada pemikiran, perasaan, suasana hati, perilaku serta mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berfungsi setiap hari serta dalam berhubungan dengan orang lain. Depresi perinatal merupakan kondisi kesehatan mental mencakup episode depresi mayor atau minor yang terjadi selama kehamilan atau dalam dua belas bulan pertama setelah persalinan. Depresi perinatal merupakan komplikasi medis kehamilan yang paling umum terjadi. Fokus perhatian dunia sudah mulai menyadari pentingnya memperhatikan status kesehatan mental perempuan, namun sayangnya perhatian tentang *Paternal Post-Natal Depression* (PPD) masih kurang.

Metode: Tujuan dari riset ini adalah untuk meninjau penelitian terkini mengenai depresi pasca kelahiran pada ayah terkait simptom dan faktor penyebabnya. Penelitian ini melalui pencarian komprehensif dari 5 database dari 2018 - 2023. Parameter pencarian awal dengan kata kunci: "depresi postpartum", "depresi pasca kelahiran" atau "depresi perinatal" dan "ayah" atau "laki-laki" atau "paternal" dengan kriteria inklusi eksklusif serta mengikuti pedoman PRISMA.

Hasil: Berdasarkan kajian literatur terdapat 311 sampel artikel terpilih yang sesuai dengan kata kunci dan sebanyak 196 artikel tidak tersedia dalam bentuk *fulltext* serta 109 artikel dengan kriteria eksklusif di eliminasi, sehingga sebanyak 11 relevan telah direview dengan hasil analisis diketahui bahwa depresi pada ayah setelah kelahiran anak dikaitkan dengan riwayat depresi pribadi atau adanya depresi pada pasangan (istri) selama kehamilan dan segera setelah melahirkan. Saran: Skrining terkait kesehatan mental pada masa kehamilan dan pasca kelahiran perlu juga dilakukan kepada ayah, bukan hanya pada ibu.

Kata kunci: Depresi, paternal, simptom, penyebab.

ABSTRACT

Background: Mental health status affects men and women of all ages, races, socioeconomics. Mental health conditions can cause changes in thoughts, feelings, moods, behavior and affect a person's ability to function every day and in relationships with other people. Perinatal depression is a mental health condition including major or minor depressive episodes that occur during pregnancy or in the first twelve months after delivery. Perinatal depression is the most common medical complication of pregnancy. The focus of world attention has begun to realize the importance of paying attention to women's mental health status, but unfortunately attention to *Paternal Post-Natal Depression* (PPD) is still lacking.

Method: The aim of this research is to review current research on postnatal depression in fathers regarding symptoms and causal factors. This research carried out a comprehensive search of 5 databases from 2018 - 2023. Initial search parameters with keywords: "postpartum depression", "postnatal depression" or

"perinatal depression" and "father" or "male" or "paternal" with inclusion and exclusion criteria and following PRISMA guidelines.

Results: *Based on the literature review, there were 311 samples of selected articles that matched the keywords and 196 articles were not available in fulltext form and 109 articles with exclusion criteria were eliminated, so that 11 relevant articles were reviewed with the results of the analysis showing that depression in fathers after birth child is associated with a personal history of depression or the presence of depression in the partner (wife) during pregnancy and immediately after giving birth. Suggestion: Screening related to mental health during pregnancy and after birth also needs to be carried out on fathers, not just mothers.*

Key words: *Depression, paternal, symptoms, causes.*

PENDAHULUAN

Proses kehamilan, persalinan dan nifas merupakan periode yang dramatis sekaligus dapat berdampak secara signifikan terhadap status kesehatan mental wanita. Namun hasil penelitian terbaru membuktikan bahwa hal tersebut juga dapat berdampak pada kesehatan mental ayah yaitu *paternal post-natal depression* atau postpartum depression pada ayah. Gangguan psikologis ini dialami oleh suami pasca istrinya bersalin atau setelah lahirnya bayi¹. Ayah yang baru pertama kali memiliki bayi, memiliki risiko sebesar 10% untuk mengalami Postpartum Depression^{2,3}.

Salah satu tantangan bagi laki laki dalam perubahan peran menjadi ayah baru adalah ketika adanya tekanan untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat pendapatan serta mempertahankan kinerja pekerjaan ditengah tuntutan dan tanggung jawab baru yaitu mengasuh bayi yang kadang disertai dengan kurang tidur atau istirahat, serta adanya perubahan pada hubungan pasangan⁴. Faktor lain adalah adanya tekanan untuk menjadi pencari nafkah yang sukses membuat beberapa ayah

kurang bisa memiliki waktu bersama keluarga seperti menemani saat periksa ke tenaga kesehatan dan lain sebagainya⁵. Dalam proses menyeimbangkan peran sebagai ayah dengan tuntutan pekerjaan, sebagian besar laki laki dengan jam kerja yang panjang, kerja shift, atau situasi pekerjaan tidak fleksibel membuat ayah merasa tertekan⁴.

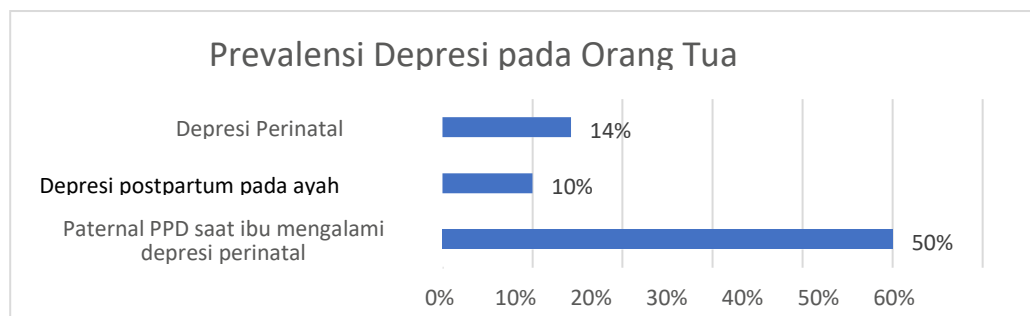
Data menunjukkan bahwa 1 dari 10 ayah mengalami depresi dan kecemasan pasca persalinan⁶. Kesehatan mental orang tua sangat mempengaruhi kesejahteraan seorang anak. Penelitian menunjukkan bahwa depresi pada ayah dapat berdampak kurangnya perhatian terkait kesehatan bayi serta kunjungan pemeriksaan kesehatan, risiko masalah perilaku lebih tinggi pada anak usia prasekolah, anak-anak dengan lebih banyak masalah kesehatan fisik dan mental, hubungan keluarga dan pernikahan yang buruk.

Berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa depresi pada ayah dapat terjadi bahkan ketika istri masih mengandung. Risiko depresi tertinggi selama kehamilan untuk calon ayah terjadi selama trimester pertama.

Studi tersebut juga menunjukkan bahwa depresi pascapersalinan paling tinggi terjadi pada pria saat bayi berusia 3 hingga 6 bulan⁶.

Penelitian menunjukkan bahwa hampir satu dari sepuluh ayah mengalami depresi pascapersalinan (PPD). Terdapat peningkatan prevalensi menjadi 50% saat ibu juga mengalami depresi perinatal. Tercatat hingga 18% dari ayah mengalami

depresi yang signifikan secara klinis seperti gangguan kecemasan umum, gangguan obsesif-kompulsif, dan stres pasca-trauma gangguan lain selama periode perinatal⁷. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hal-hal yang dapat mengembangkan depresi postpartum pada figur ayah dan apa saja yang dirasakan oleh figur ayah saat mengalami depresi postpartum.



Sumber: Parental depression prevalence comparison chart⁷

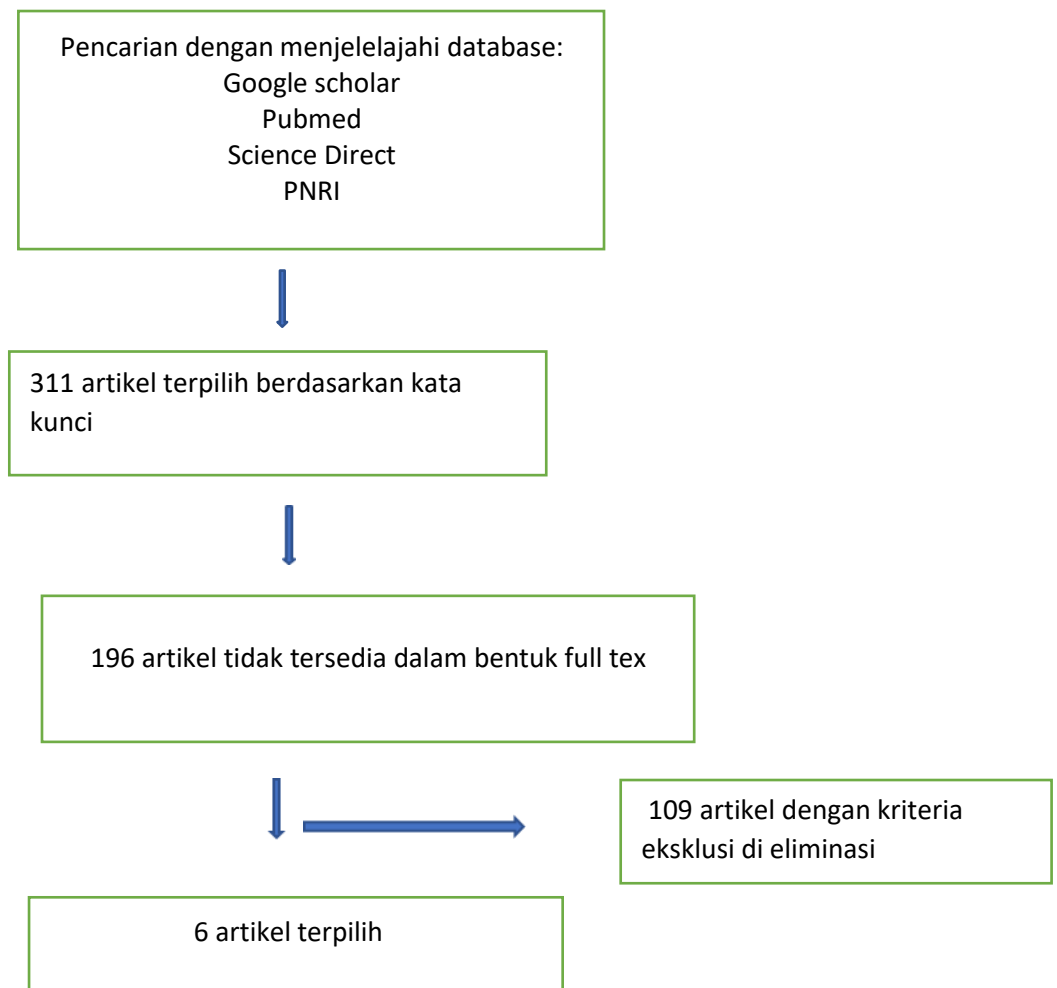
METODE

Riset ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) yaitu penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti aturan proses *literature review* agar terhindar dari bias pemahaman yang bersifat subjektif dari peneliti. Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari database publikasi ilmiah baik nasional maupun internasional seperti Pubmed, Sciondirect, Google scholar dan PNRI. Adapun skema *Literature Review*: pencarian jurnal artikel yang akan digunakan menggunakan diagram *flowchart* dengan menggunakan podoman dari PRISMA hal ini agar dapat memfilter jurnal yang akan direview. Kriteria inklusi dan eksklusi dari artikel yang akan dibahas yaitu:

- a. Hasil penelitian / review tentang depresi postpartum pada ayah dan

dipublikasikan di jurnal dengan identitas jurnal valid serta berISSN

- b. Hasil penelitian / review *fulltext* yang membahas tentang depresi postpartum pada ayah.
- c. Publikasi penelitian tentang depresi postpartum pada ayah yang memiliki naskah lengkap (*full text*).
- d. Hasil penelitian dipublikasikan dalam rentang tahun 2018 – 2023 Berdasarkan pencarian dengan menjelajahi database Pubmed, Sciondirect, Google scholar dan PNRI terdapat 311 Artikel terpilih yang sesuai dengan kata kunci. Selanjutnya sebanyak 196 artikel tidak tersedia dalam bentuk *fulltext* serta Terdapat 109 artikel dengan kriteria eksklusi di eliminasi. Dengan demikian total sebanyak 11 artikel yang terpilih untuk direview.



Gambar 1. Diagram PRISMA flowchart

HASIL

Berdasarkan penelusuran data menggunakan kata kunci pada elektronik database didapatkan 11 artikel terpilih dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Simptom Paternal Post-Natal Depression (PPD):

Penulis / Tahun	Simptom
Reeven & Cahyanti, 2021 ⁸	▪ mudah marah ▪ bekerja lebih banyak ▪ kelelahan ▪ konsentrasi yang buruk ▪ perubahan nafsu makan ▪ gejala fisik (kepala terasa berat, pusing dan, pegal-pegal)
Scarff, J.R. 2019 ⁹	iritabilitas, emosi terbatas, dan depresi.
Misrawati, Dewi, Y.I & Amir, Y. 2018 ¹⁰	marah, cemas, menarik diri dari lingkungan social, pesimis, takut, bingung dan melakukan kekerasan
Horsager Robyn- Boehrer. 2021 ¹¹	Lekas marah, ledakan kemarahan secara tiba-tiba, perilaku kekerasan, peningkatan perilaku impulsif, motivasi rendah, gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, perut, atau masalah pencernaan, konsentrasi buruk, pikiran bunuh diri, perubahan intensitas waktu kerja bekerja.
Ruggery, A. 2022 ¹² .	Kemarahan Melakukan kekerasan terhadap bayi dan dirinya Apatis Perasaan ingin bunuh diri
Nct. 2023 ¹³	▪ Ketakutan ▪ Kebingungan ▪ ketidakberdayaan dan ketidakpastian tentang masa depan ▪ menarik diri dari kehidupan keluarga, pekerjaan dan situasi sosial ▪ keraguan ▪ frustrasi, lekas marah, sinisme dan kemarahan ▪ konflik perkawinan ▪ kekerasan pasangan ▪ perilaku pengasuhan yang negatif ▪ alkohol dan penggunaan narkoba ▪ insomnia ▪ gejala fisik seperti gangguan pencernaan, perubahan nafsu makan dan berat badan, diare, sembelit, sakit kepala, sakit gigi dan mual.

Tabel 2. Faktor Penyebab Paternal Post-Natal Depression (PPD):

Penulis / Tahun	Faktor Pencetus
Reeven & Cahyanti, 2021	kurang tidur dan istirahat, merasa terputus dengan pasangan, adanya masalah perekonomian dan, adanya masalah pekerjaan.
Scarff, J.R. 2019 ⁹	riwayat depresi pada salah satu orang tua, kemiskinan, dan perubahan hormonal.
Misrawati, Dewi, Y.I & Amir, Y. 2018 ¹⁰	▪ perubahan hubungan dengan istri setelah melahirkan ▪ peningkatan tuntutan pekerjaan, harapan budaya ▪ kebingungan peran menjadi ayah ▪ perasaan yang tidak nyaman
Horsager Robyn- Boehrer. 2021 ¹¹	▪ Perubahan hormon (penurunan hormon testosteron) ▪ Depresi pada pasangan ▪ Merasa terabaikan dari ibu dan bayinya ▪ Riwayat depresi pada pribadi atau keluarga ▪ Kurangnya penyesuaian psikologis ▪ Kurang tidur
Ruggery, A. 2022 ¹² .	▪ Kesehatan mental pasangan ▪ Kurangnya stabilitas pekerjaan ▪ Kehamilan tidak diinginkan ▪ Kepuasan hubungan yang buruk ▪ Kurangnya informasi tentang kehamilan dan kelahiran ▪ Dukungan sosial ▪ Kurang tidur ▪ Memiliki harapan yang tidak realistis.
Nct. 2023 ¹³	▪ Ayah dan pasangan mengalami depresi di tahun pertama setelah melahirkan ▪ Perubahan hormon ▪ Pasangan mengalami depresi ▪ Faktor usia (Ayah dengan usia dibawah 25 tahun) ▪ Tekanan keuangan ▪ Masalah tidur ▪ Tidak ada dukungan dari pasangan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur diketahui bahwa simptom-simptom atau tanda gejala depresi postpartum pada ayah diantaranya adalah

perubahan psikologis seperti: perasaan mudah marah, ledakan kemarahan secara tiba-tiba, iritabilitas, kelelahan, penurunan konsentrasi, cemas, menarik diri dari lingkungan sosial,

pesimis, ketakutan, bingung, merasa tidak berdaya, frustrasi, apatis, motivasi rendah, perasaan ingin menyakiti diri dan oranglain, perilaku pengasuhan yang negatif, perilaku kekerasan terhadap pasangan dan dapat muncul pikiran untuk bunuh diri. Sedangkan gejala fisik diantaranya adalah: kepala terasa berat, pusing, pegal-pegal, perubahan identitas waktu kerja (bekerja lebih banyak atau lebih sedikit), nyeri otot, masalah pencernaan, perubahan nafsu makan dan berat badan, diare, sembelit, sakit kepala, sakit gigi dan mual.

Faktor-faktor penyebab terjadinya depresi postpartum pada ayah diantaranya adalah: kurang tidur dan istirahat, merasa terputus hubungan dengan pasangan, adanya masalah perekonomian, adanya masalah pekerjaan, riwayat depresi pada salah satu orang tua, kemiskinan, perubahan hormonal, perubahan hubungan dengan istri setelah melahirkan, peningkatan tuntutan pekerjaan, harapan budaya, kebingungan peran menjadi ayah, kesehatan mental pasangan (depresi pada pasangan), riwayat depresi pada pribadi atau keluarga, kurangnya adaptasi, kurang tidur, kurangnya stabilitas pekerjaan, kehamilan tidak diinginkan, rendahnya kepuasan perkawinan, kurangnya informasi tentang kehamilan dan

kelahiran, kurangnya dukungan sosial, memiliki harapan yang tidak realistis, faktor usia (ayah dengan usia dibawah 25 tahun) dan tekanan keuangan.

Pada periode postpartum, orang tua harus beradaptasi dengan perubahan keseimbangan kondisi fisik dan mental. Pria dapat mengalami masa baby blues seperti halnya wanita. Hal ini merupakan periode penyesuaian, membiasakan diri dengan perubahan pola tidur serta peran dan tanggung jawab baru. Hal ini tergolong normal, namun jika tidak tertangani dengan baik dan berkembang menjadi paternal depresi postpartum maka memerlukan intervensi¹⁵.

SARAN

Dalam proses pembangunan sumber daya manusia, pemerintah perlu meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental masyarakat, terutama yang terkait dengan kehamilan dan 1000 hari pertama kelahiran. Skrining terkait kesehatan mental pada masa kehamilan dan pasca kelahiran sebaiknya juga dilakukan kepada ayah bukan hanya pada ibu, karena ayah juga memiliki pengaruh signifikan dalam kesehatan mental keluarga serta proses tumbuh kembang bayi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Reeven & Cahyati, 2021. Gambaran Postpartum Depression pada Figur Ayah. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental. (BRPKM), 2021, Vol. 1(1), 938-946.
2. Shinta, L. A. (2018). Kepuasan Marital Sebagai Hubungan Depresi Pasca Dasar Paternal. Jurnal Skolastik Keperawatan, 4(2), 25–31. <https://doi.org/10.35974/jsk.v4i2.713>

3. Kim, P., & Swain, J. E. (2007). Sad dads: paternal postpartum depression. *Psychiatry*, 4(2), 35–47.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20805898>
4. Cooklin, A. R., Giallo, R., Strazdins, L., Martin, A., Leach, L. S., & Nicholson, J. M. (2015). What matters for working fathers? Job characteristics, work-family conflict and enrichment, and fathers' postpartum mental health in an Australian cohort. *Social Science & Medicine*, 146, 214–222.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.09.028>
5. Chin, R., Daiches, A., & Hall, P. (2011). A qualitative exploration of first-time fathers' experiences of becoming a father. *Community Practitioner: The Journal of the Community Practitioners' & Health Visitors' Association*, 84(7), 19–23.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21941706>
6. Horsager R, 2021. *1 in 10 dads experience postpartum depression, anxiety: How to spot the signs*. UTSouthwestern medical center.
7. Kansas. Gov. 2020. Paternal Postpartum Depression (Paternal PPD). Information and Recommendations for Kansas MCH Programs.
https://www.google.com/url?sa=t&ct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjcs577vJyAAxWVbWwGHRohBWQ_QFnoECA4QAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.kdhe.ks.gov%2FDocumentCenter%2FView%2F2882%2FInformation-and-Recommendations-PDF&usq=AOvVaw1PDG_QxeC-yzu8B6yq4i8l&opi=89978449
Diakses pada tanggal 12 Juni 2023.
8. Reeven & Cahyanti, 2021. Gambaran Postpartum Depression pada Figur Ayah. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. Volume 1 Nomor 1. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/27601>
9. Scarff, J.R. 2019. Postpartum Depression in Men. *Pubmed (National Library of Medicine): Innovation and Clinical Neuroscience*. Volume 16(5-6).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6659987/>
10. Misrawati, Dewi, Y.I & Amir, Y. 2018. Efektifitas Media Booklet Untuk Meningkatkan Kondisi Psikologis Suami Setelah Istri Bersalin. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol. 8, No. 2.
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1459129&val=2290&title=EFEKTIFITAS%20MEDIA%20BOOKLET%20UNTUK%20MENINGKATKAN%20KONDISI%20PSIKOLOGIS%20SUAMI%20SETELAH%20ISTRI%20BERSALIN>
11. Horsager Robyn-Boehrer. 2021. 1 in 10 dads experience postpartum depression, anxiety: How to spot the signs. UT Southwestern Medical Center.
<https://utswmed.org/medblog/paternal-postpartum-depression/>
12. Ruggery, A. dkk 2022. Gender-Oriented Mental Health Prevention: A Reappraisal. *International Journal of Research and Public Health*. Vol 13 no 3.

13. NCT, 2023. Postnatal Depression in Dads and Co Parents. <https://www.nct.org.uk/life-parent/emotions/postnatal-depression-dads-and-co-parents-10-things-you-should-know>
14. Indriyani, I., dkk. 2019. Paternal depression in the postpartum period and risk factors. Tesis : Universitas Indonesia.
15. Unitypoint.org. 2023. Male Postpartum Depression. <https://www.unitypoint.org/news-and-articles/male-postpartum-depression--unitypoint-health>

