

DUKUNGAN SOSIAL SUAMI PADA IBU DENGAN DEPRESI POSTPARTUM PASCA MELAHIRKAN ANAK PERTAMA

Dian Mustika Sari, Eko Hardiansyah

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

ABSTRACT

This study aims to provide an overview of social support her husband with postpartum depression in mothers postpartum first child and the impact of social support provided to the mother's husband. Social support is in the form of emotional support, the support award, instrumental support and informative support. The method used in this research is using qualitative exploratory study the two subjects who had a husband and wife with postpartum depression after giving birth first child with wife aged 21-28 years. Determination of the subjects in this study using purposive sampling technique and is located in several places according to the agreement of the subject and significant others. Data collection methods used were observation method using anecdotal record with the observation that social support indicators husband and interview methods are equipped with general guidance interview. The results showed that each subject provide social support her husband with different forms of support for marriage influenced by the subject. The effect of the second wife of the study subjects also differ on the subject of the first wife can get through 25 days postpartum depression after giving birth, while the second subject can get through 40 days postpartum depression after giving birth. Factors support from significant others and coping also affect maternal postpartum depression can get through the second wife of the research subjects.

Keywords: Social support husbands, mothers with postpartum depression, postpartum

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran dukungan sosial suami pada ibu dengan depresi postpartum pasca melahirkan anak pertama dan dampak dari dukungan sosial suami yang diberikan kepada ibu. Dukungan sosial yang dimaksud dalam bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif eksploratif dengan menggunakan dua orang subjek penelitian yakni suami yang mempunyai istri dengan depresi postpartum pasca melahirkan anak pertama dengan usia istri 21-28 tahun. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposif sampling dan berlokasi di beberapa tempat sesuai kesepakatan dari subjek maupun significant others. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi dengan menggunakan anecdotal record dengan indikator observasi yakni dukungan sosial suami dan metode wawancara yang dilengkapi dengan pedoman umum wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing subjek memberikan dukungan sosial suami dengan bentuk dukungan yang berbeda dipengaruhi oleh faktor pernikahan subjek. Dampak yang dirasakan istri dari kedua subjek penelitian juga berbeda pada subjek pertama istri dapat melewati masa depresi postpartum 25 hari pasca melahirkan sedangkan subjek kedua dapat melewati masa depresi postpartum 40 hari pasca melahirkan. Faktor dukungan dari significant others dan coping juga mempengaruhi ibu dapat melewati masa depresi postpartum dari kedua istri subjek penelitian.

Kata Kunci : Dukungan sosial suami, ibu dengan depresi postpartum, pasca melahirkan

PENDAHULUAN

Proses kehamilan, persalinan dan perawatan anak dianggap peristiwa paling penting dalam kehidupan. Bagi para wanita, kehamilan merupakan proses alami yang paling diharapkan, sebagai wujud feminitas dan kemampuan untuk seutuhnya menjadi seorang wanita. Bagi mereka yang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya biasanya memiliki kemungkinan akan mengalami depresi lebih besar karena wanita tersebut baru pertama kali mengalami persalinan dan mempunyai buah hati (Wikipedia, 2013).

Data penelitian di berbagai belahan dunia secara tegas menunjukkan 2/3 atau sekitar 50-75% wanita mengalami *postpartum blues* (gangguan pasca melahirkan). Hal ini, menunjukkan bahwa *postpartum blues* adalah gangguan yang sering terjadi. Penelitian yang dilakukan di Jakarta oleh Ismail (2013) menunjukkan 25% dari 580 ibu yang menjadi responden mengalami gangguan ini.

Postpartum blues adalah gangguan emosi ringan terjadi dalam kurun waktu 2 minggu setelah ibu melahirkan. Ada pula yang menyebutnya dengan istilah lain seperti *maternity blues* atau *syndrome baby blues*. Sesuai dengan istilahnya *blues* yang berarti keadaan tertekan, gangguan ini ditandai dengan gejala-gejala gangguan emosi seperti sering menangis atau mudah bersikap marah.

Kemungkinan terbesar, ibu mengalami depresi pasca persalinan atau *postpartum depression* (PPD)

ketika *postpartum blues* yang dialami tak kunjung hilang setelah dua minggu. Depresi pasca persalinan harus ditangani secara serius secara psikis oleh psikiater atau psikolog. Membiarkan ibu terbenam dalam depresi akan mengakibatkan dampak negatif. Tidak hanya untuk si ibu tetapi juga si bayi, karena PPD bisa terus berlanjut selama 2 tahun (Ismail, 2013).

Berbeda dengan ketika mengalami *postpartum blues*, para penderita PPD biasanya dilanda rasa putus asa yang sangat berat. Seringkali mereka merasa ingin bunuh diri atau mencelakai bayinya. Satu kejadian paling mengejutkan yang sempat mengguncang masyarakat di Amerika Serikat adalah kasus pembunuhan dua anak oleh ibu kandungnya, Tonya Vasilev. Tonya membunuh anaknya karena menderita depresi berat. Sebelum kejadian ini ia memang sudah mengalami beberapa kali depresi yang menjadi semakin parah setiap kali habis bersalin (Yahoo Voice, 2014).

Angka kejadian depresi postpartum di Asia cukup tinggi dan sangat bervariasi antara 26-85% (Iskandar, 2007), sedangkan di Indonesia angka kejadian depresi postpartum antara 50-70% dari wanita pasca persalinan (Hidayat, 2007).

Iskandar (2007) menerangkan bahwa depresi *postpartum* terjadi karena kurangnya dukungan terhadap penyesuaian yang dibutuhkan oleh wanita dalam menghadapi aktifitas dan peran barunya sebagai ibu setelah melahirkan. Dukungan sosial suami bisa terwujud seperti selalu memberi

semangat, kasih sayang dan selalu mendampingi istrinya (Kartono, 2007). Suami bisa memulai dari hal-hal yang kecil. Misalnya menanyakan kabar istrinya, atau mencarikan orang yang dapat membantunya mengurus rumah dan bayi. Dukungan sosial yang positif terbukti dapat membantu ibu melepaskan diri dari jerat depresi pasca persalinan (Anggraini, 2003).

Hasil penelitian Ahmadi dan Azari (2005) menunjukkan bahwa dukungan suami adalah cara mudah untuk mengurangi terjadinya depresi postpartum pada ibu yang baru saja melahirkan. Hal ini dapat digunakan juga untuk mencegah terjadinya depresi postpartum. Cullington (dalam Anggraini, 2003) menyatakan bahwa salah satu sumber dukungan sosial adalah kasih sayang seorang suami atau istri.

Nabuasa (2006) menyatakan bahwa peran suami dan kerabat sangat penting terutama untuk perawatan kesehatan ibu dan bayi. Mengingat kondisi ibu yang masih lemah, para suami yang mengambil alih seluruh pekerjaan rumah tangga. Selain suami, yang juga mempunyai peran penting adalah kerabat dalam hal ini adalah saudara dan orang tua (mertua).

Berdasarkan hal-hal yang menarik tentang ibu yang mengalami depresi *postpartum* dan dukungan sosial suami yang menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi depresi yang dirasakan ibu, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang dukungan sosial suami pada ibu dengan depresi *postpartum* pasca melahirkan anak pertama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampel* yaitu menentukan subjek atau obyek yang akan diteliti sesuai tujuan (Sugiono, 2008). Peneliti memilih subjek atau objek sebagai unit analisis berdasarkan kebutuhan dan menganggap bahwa unit analisis tersebut representatif (Santori & Komariah, 2009). Penelitian ini mempunyai 2 bentuk subjek, yaitu : subjek primer adalah suami dan subjek sekunder adalah istri. Subjek primer yang dipilih oleh peneliti adalah subjek yang memiliki kriteria sebagai berikut :

1. Subjek terdiri dari dua orang suami yang memiliki istri dengan depresi *postpartum* dengan ciri-ciri umum gejala menangis tanpa sebab, mudah lelah, nafsu makan menurun, *over sensitive* / mudah marah, kurang percaya diri dalam merawat bayi, gelisah, dan murung.
2. Usia istri antara 21-28 tahun dan melahirkan anak pertama karena pada kelahiran anak pertama yang bisa menjadi faktor-faktor timbulnya depresi *postpartum*.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

1. Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung untuk mengetahui objek, situasi,

konteks dan maknanya dalam upaya mengumpulkan data penelitian. Secara langsung adalah terjun ke lapangan dan seluruh panca indra juga terlibat. Secara tidak langsung adalah pengamatan yang dibantu oleh media visual atau audiovisual, misalnya teleskop, *handycam*, dll (Santori dan Komaroh, 2009).

2. Wawancara merupakan sebuah interaksi yang di dalamnya terdapat pertukaran atau berbagai aturan, tanggung jawab, perasaan, kepercayaan, motif, dan informasi (Stewart & Cash dalam Herdiansyah, 2010). Wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-dept interview*) yang dilakukan dalam konteks observasi partisipatif.
3. Teknik Dokumentasi. Studi dokumentasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan peneliti kualitatif untuk mendapatkan gambaran dari sudut pandang subyek melalui suatu media tertulis dan dokumen lainnya yang ditulis atau dibuat oleh subyek yang bersangkutan (Herdiansyah, 2010).

Analisa data yang digunakan adalah analisis tematik, yaitu proses

yang dapat digunakan dalam hampir semua metode kualitatif, dan memungkinkan penerjemah gejala atau informasi kualitatif sesuai dengan kebutuhan peneliti (Boyatzis dalam Poerwandari, 2005). Penggunaan analisis tematik memungkinkan peneliti menemukan 'pola' yang pihak lain tidak melihatnya secara jelas. Setelah menemukan pola ("*seeing*"), dilakukan klasifikasi atau meng '*encode*' pola tersebut dengan memberikan label, definisi atau deskripsi (Boyatzis dalam Poerwandari, 2005).

Penelitian ini menggunakan metode triangulasi data, triangulasi teori, dan triangulasi metodologis dalam penelitian ini untuk dapat menjawab fokus penelitian yang diharapkan oleh penulis tentang bentuk-bentuk dukungannya dan bagaimana dampak dukungan sosial yang diberikan. Pada triangulasi ini menggunakan berbagai sumber data untuk memperoleh kejelasan dan informasi-informasi tambahan guna melengkapi data yang dibutuhkan sebelum dilakukan proses analisis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan perbedaan kedua subjek dalam tabel berikut :

No	Kriteria	Subjek 1	Subjek 2
1	Kondisi rumah tangga	<ul style="list-style-type: none"> - Pernikahan dilandasi dengan cinta. - Bahagia. - Saling mencintai dan menyayangi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pernikahan tidak dilandasi cinta karna perjdohan. - Kurang bahagia. - Cinta hanya dari istri.
2	Keadaan istri setelah melahirkan	<ul style="list-style-type: none"> - Persalinan dengan proses <i>Caesar</i>. - Bekas jahitan terasa panas. - Air susu tidak keluar lancar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Persalinan normal. - Bekas jahitan terasa panas. - Perasaan sedih rindu orang tua.
3	Dukungan emosional dari suami	Suami selalu mendengarkan keluhan kesah, sehingga memberikan rasa aman dan nyaman kepada istrinya.	Suami memberikan perhatian ketika istrinya sedih tetapi hanya dalam kata tidak perbuatan.
4	Dukungan penghargaan dari suami	Suami memberikan semangat kepada istrinya bahwa istrinya bisa merawat bayinya dengan baik, memberikan pujian-pujian kepada istrinya, sehingga memberikan perasaan berharga kepada istrinya, istri merasa dihargai.	Suami memberikan pujian kepada istrinya ketika istrinya dapat melakukan pekerjaan dengan baik tetapi hal tersebut tidak pernah dilakukan oleh suami.
5	Dukungan instrumental dari suami	Suami membantu menggendong, mencuci pakaian, sehingga istri lebih siap menghadapi sesuatu hal.	Suami membantu menggendong dan mengerjakan pekerjaan rumah istrinya seperti membantu mencuci pakaian dan memberikan mesin cuci untuk membantu pekerjaan istrinya.
6	Dukungan informatif dari suami	Suami memberikan nasehat dan petunjuk kepada istrinya, sehingga istri mendapat arahan dalam bertindak.	Suami jarang memberikan nasehat ketika istrinya sedang tidak tau atau bingung.
7,	Dukungan sosial <i>significant others</i>	Dukungan dari orang tua (orang tua membantu memberikan bantuan kepada istri dalam bentuk	Dukungan dari orang tua dan orang yang membantu memandikan.

		membantu memandikan bayinya)
8	Dampak dukungan sosial	Dampak positif (istri dapat melewati masa <i>postpartum depression</i> setelah hari ke 25 pasca melahirkan. Istri lebih bisa menerima keadaan bahwa dia tidak dapat memberikan ASI kepada bayinya dan istri dapat memandikan bayinya sendiri tanpa bantuan dari orang tua).
		Dampak positif (istri dapat melewati masa <i>postpartum depression</i> setelah hari ke 40 pasca melahirkan. Istri bisa merawat bayinya lebih baik, terlihat lebih ceria dan semangat dalam merawat bayinya)

Melahirkan merupakan peristiwa yang krisis bagi ibu dan anak. Ketika ibu mengalami depresi *postpartum*, keadaan ini akan berdampak pada perkembangan bayi dan psikis ibu. Subjek mempunyai istri yang mengalami gejala depresi *postpartum* pasca melahirkan anak pertama dengan gejala yang berbeda. Perbedaan gejala ini dikarenakan faktor yang mempengaruhi terjadinya gejala yang berbeda pada istri kedua subjek yang berbeda.

Menurut Freudenthal (1996) persalinan lama dan persalinan dengan *seksio saesarea* mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemungkinan terjadinya depresi *postpartum* hal ini yang menjadi faktor penyebab timbulnya depresi *postpartum* pada istri kedua subjek. Pada istri subjek pertama mengalami depresi *postpartum* dikarenakan istri subjek yang merasakan sakit pada

jahitan karena proses persalinan *Caesar* dan kondisi air susu yang tidak dapat memproduksi dengan baik, sedangkan pada istri subjek kedua mengalami depresi *postpartum* dikarenakan perasaan kesepian.

Seseorang yang mengalami gejala depresi *postpartum* bisa diobati sehingga tidak menimbulkan gejala yang lebih parah selain dengan penanganan sendiri, seseorang yang mengalami gangguan ini juga butuh bantuan dari luar yaitu berupa dukungan sosial Pandji (dalam Hadi, 2004). Seperti keluarga dekat, sahabat, rekan kerja dan terutama seorang suami. Suami merupakan dukungan yang pertama dan utama dalam memberikan dukungan kepada istrinya.

Begitu pula dengan kedua subjek dalam penelitian ini. Subjek memberikan dukungan dengan bentuk

dukungan emosional seperti mendengarkan keluh kesah yang dialami istri, menanyakan bagaimana keadaan istri dan bayinya, subjek juga memberikan sebuah perhatian dengan menanyakan dan mengingatkan apakah istrinya sudah makan ketika sedang bekerja. Dukungan emosi mengacu pada bantuan yang berbentuk dorongan yang membesarkan hati, kehangatan, dan kasih sayang. Beberapa ahli melihatnya sebagai suatu bentuk tingkah laku yang menumbuhkan perasaan nyaman dan membuat individu percaya bahwa dia dihormati, dicintai dan merasa aman (Gottlieb dalam Smett, 1994).

Memberikan ungkapan semangat bahwa istrinya bisa merawat bayinya dengan baik dan memberikan pujian-pujian dan memberikan pelukan dan cium untuk mengungkapkan rasa sayang kepada istri juga diberikan subjek pertama kepada istrinya. Pada dukungan penghargaan dititik beratkan pada adanya ungkapan penilaian positif atas individu dan penerimaan individu apa adanya. Bentuk dukungan ini membentuk perasaan dalam diri individu bahwa ia berharga, mampu dan berarti (Gottlieb dalam Smett, 1994).

Dukungan material ini mengacu kepada penyediaan barang dan jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis yang sedang dihadapi (Gottlieb dalam Smett, 1994). Dalam hal ini subjek memberikan bentuk bantuan langsung kepada istrinya dengan membantu dalam perawatan bayi dan memberikan bantuan langsung dalam bentuk

membantu mencuci pakaian atau memberikan mesin cuci untuk membantu pekerjaan istrinya. Subjek pertama memberikan bantuan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi istrinya ketika sang istri tidak dapat memberikan ASI kepada sang bayi. Mencari sayuran katuk yang dapat melancarkan ASI dan mengantarkan kontrol kepada dokter juga subjek lakukan agar istri dapat merasakan dukungan yang diberikan subjek.

Dukungan informasi memiliki bentuk, yaitu dukungan informasi yang berarti memberikan solusi atas suatu masalah. Nasehat dan petunjuk dalam hal ini sebisa mungkin subjek memberikan kepada istrinya ketika istri sedang mengalami suatu kesulitan dalam merawat bayinya atau ketika istri sedang mengalami suatu kesulitan atau ketidakmampuan dalam memecahkan suatu masalah (Gottlieb dalam Smett, 1994).

Menurut Fatimah (2009), dukungan suami merupakan salah satu sumber dukungan dari keluarga yang tidak bisa diremehkan, karena akan memberikan efek yang positif bagi ibu. Demikian juga dirasakan kedua istri subjek yang merasakan dampak yang positif dalam merawat bayi dan merasakan perasaan dihargai dan berharga, namun terdapat perbedaan proses dari masa depresi postpartum pada normal yang dirasakan ibu. Istri subjek pertama mengalami masa depresi *postpartum* selama 25 hari pasca melahirkan berbeda dengan istri subjek kedua yang mengalami masa depresi postpartum selama 40 hari pasca melahirkan.

Berdasarkan pembahasan diatas terdapat beberapa perbedaan antara subjek I dan II dalam memberikan sebuah dukungan. Dalam memberikan dukungan sosial, tidak semua bentuk dukungan sosial suami yang diberikan kepada ibu karena adanya perbedaan dari kedua subjek. Salah satu faktor yang membedakan pemberian dukungan sosial tersebut adalah karena latar belakang kondisi pernikahan kedua subjek. Dampak yang ditimbulkan dari dukungan sosial pada depresi *postpartum* juga berbeda pada kedua istri subjek.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan bahwa kedua suami memiliki istri yang mengalami depresi *postpartum* dengan gejala dan faktor pemicu yang berbeda. Dukungan yang diberikan suami terhadap istri dari kedua subjek juga bervariasi bagi masing-masing subjek. Perbedaan tersebut dilihat dari bentuk dukungan yang diberikan suami kepada istri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan dalam pemberian dukungan sosial dalam penelitian ini adalah kondisi pernikahan, sehingga dukungan yang diberikan suami kepada istri yang mengalami depresi *postpartum* juga berbeda. Dampak yang terjadi dari dukungan sosial yang dialami kedua istri subjek sama-sama mendapat dampak positif hanya waktu proses pada keadaan depresi *postpartum* menuju keadaan normal pada masing-masing istri subjek yang berbeda. Ketika seorang suami memberikan

dukungan sosial yang tinggi maka dengan cepat istri melewati keadaan depresi *postpartum* begitu sebaliknya ketika seorang suami memberikan dukungan sosial yang rendah sehingga lebih lama istri melewati keadaan depresi *postpartum* dengan ditambah dengan faktor-faktor seperti *coping*, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, S. Z. Azari. 2005. The effect of husbands' social support on their wives' *postpartum* depression. Vol. 10. No. 3.
- Anggraini, O. N. 2003. *Kedisiplinan Pemeriksaan Kehamilan Ditinjau Dari Dukungan Suami dan Kepuasan Berkomunikasi Dengan Tenaga Kesehatan*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Fatimah, Siti. 2009. *Dukungan Sosial Suami Terhadap Penerimaan Citra Tubuh Ibu Pada Masa Kehamilan Pertama Di Puskesmas Rampal Celaket Dan Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Freudenthal, H. 1996. *Mathematics as an Educational Task*. Dordrecht : Reidel Publishing.
- Hadi, P. 2004. *Depresi dan Solusinya*. Yogyakarta : Tugu.

- Hamilton, Persy Mary. 1995. *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Hidayat. A.A.A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iskandar, Agung. (2009, Maret). Uji keandalan dan kesahihan indeks activity of daily living Barthel untuk mengukur status fungsional dasar pada usia lanjut di RSCM (online). Diakses pada tanggal 26 Januari 2014 dari <http://www.digilib.ui.ac.id>.
- Ismail. (2013, Juni). Sindrome Baby Blues. *The Asian Parent* (online). Diakses pada tanggal 26 Januari 2014 dari <http://id.theasianparent.com/sindrom-baby-blues/>
- Kartono, K. 2007. *Psikologi Wanita : Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Jilid Dua. Bandung : Mandar Maju.
- Kerns, Jeanne Marie. (2007, May). Chicago Mother of Stabbed Children Found Not Guilty. *Yahoo Voice* (online). Diakses pada tanggal 28 Januari 2014 dari <http://voices.yahoo.com/chicago-mother-stabbed-children-found-not-guilty-349909.html?cat=62>.
- Marshall, F. 2004. *Mengatasi Depresi Pasca Melahirkan*. Alih Bahasa : Fransiska dan Lilian Juwono, Jakarta : Arcan.
- Nabuasa, Engelina. 2006. Dukungan Suami Terhadap Istri Selama Masa Kehamilan, Persalinan, Dan Masa Nifas Berdasarkan Etnis Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang. MKM. Vol. 1. No. 1 : 38-50.
- Nurjanah. (2013, Januari). Adaptasi psikologi ibu hamil trimester. *Liska Nurjanah* (online). Diakses pada tanggal 11 November 2013 dari http://liskanurjanah.blogspot.com/2013/01/adaptasi-psikologi-ibu-trimester_14.html.
- Poerwandari, Kristi. 2005. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Fakultas Psikologi UI. Jakarta : Resilisiensi.
- Postpartum Depression (2009, Maret). *Wikipedia* (online). Diakses pada tanggal 15 November 2013 dari http://en.wikipedia.org/wiki/Postpartum_depression.
- Regina, Pudjibudojo, J. K dan Malinton, P. K. 2001. Hubungan Antara Depresi Postpartum Dengan Kepuasan Seksual Pada Ibu Primipara. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Vol. 16. No. 3. 300 – 314.

Santori, Djaman dan Komariah, Aan.
2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.

Smelt, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Gramedia. Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Themzee. (2010, Maret). *Postpartum Blues*, Dechacare (Online). Diakses pada tanggal 11 Juli 2014 dari <http://id.dechacare.com//postpartum-depression/>