

## **Hubungan Dukungan Suami Terhadap *Psychological Well-Being* Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelayan Timur**

Raudatul Zannah<sup>1</sup>, Aziza Fitriah<sup>2</sup>, Dyta Setiawati Hariyono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Email: [raudahznnh@gmail.com](mailto:raudahznnh@gmail.com)<sup>1</sup>, [aziza.fitriah@umbjm.ac.id](mailto:aziza.fitriah@umbjm.ac.id)<sup>2</sup>, [nandhita007@gmail.com](mailto:nandhita007@gmail.com)<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Menyusui penting bagi bayi hingga usia 6 bulan dan bermanfaat bagi *psychological well-being* ibu. *Psychological well-being* mencakup kemampuan menerima kelebihan dan keterbatasan diri. Dukungan suami saat menyusui dapat meningkatkan *psychological well-being* ibu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan suami terhadap *psychological well-being* ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif deskriptif inferensial dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Penelitian ini melibatkan 87 responden, dengan data yang diperoleh menggunakan pendekatan *incidental sampling*. Reliabilitas instrumen diukur menggunakan *Cronbach Alpha*, dengan nilai reliabilitas dukungan suami sebesar 0.885 dan reliabilitas *psychological well-being* ibu menyusui sebesar 0.803. Hasil uji *Product Momen Pearson* menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,534 ( $P < 0,001$ ), yang signifikan secara statistik. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan suami dengan *psychological well-being* ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur. *Psychological well-being* ibu menyusui akan semakin meningkat apabila suami memberikan dukungan yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

**Kata Kunci:** Dukungan Suami, Kesejahteraan Psikologis, Menyusui.

### **ABSTRACT**

*Breastfeeding is important for babies up to 6 months of age and is beneficial for the mother's psychological well-being. Psychological well-being includes the ability to accept one's strengths and limitations. Husband's support when breastfeeding can improve the mother's psychological well-being. The purpose of this study is to determine the relationship between husband support and the psychological well-being of breastfeeding mothers. This study used a descriptive inferential quantitative technique with a correlational design. The sampling technique used in this study is non-probability sampling. This study involved 87 respondents, with data obtained using an incidental sampling approach. The reliability of the instrument was measured using Cronbach Alpha, with a reliability value of husband's support of 0.885 and the reliability of psychological well-being of breastfeeding mothers of 0.803. The results of the Pearson Product Moment test showed a coefficient value of 0.534 ( $P < 0.001$ ), which is statistically significant. This means that this study shows a relationship between husband support and the psychological well-being of breastfeeding mothers in the working area of Kelayan Timur Public Health Center. The psychological well-being of breastfeeding mothers will increase if their husbands provide high support, and vice versa.*

**Keywords:** *Breastfeeding, Husband's Support, Psychological Well-Being.*

## A. PENDAHULUAN

Menyusui telah menjadi metode pemberian makan bayi yang paling direkomendasikan secara global (Pacheco dkk., 2021). Menyusui umumnya dianggap sebagai sumber makanan penting bagi bayi hingga usia 6 bulan. WHO (World Health Organization) menunjukkan rata-rata global pemberian ASI eksklusif di tahun 2020 adalah 44% (WHO, 2020). Pada tahun 2021, kurang dari separuh bayi baru lahir di Indonesia 48,6% mendapat ASI pada jam pertama kelahirannya, turun dari 58,2% pada tahun 2018. Di Indonesia, hanya 42% anak di bawah usia enam bulan yang hanya menerima ASI ekslusif, padahal 96% perempuan menyusui anaknya. Hanya 55% anak di bawah dua tahun yang mendapatkan ASI. Angka ini masih jauh di bawah target WHO yang menetapkan 50% anak hanya mengonsumsi ASI selama enam (Delvina dkk, 2022). Pada tahun 2021, angka pemberian ASI eksklusif di Kalimantan Selatan sebesar 50,16%, dengan proporsi tertinggi di Kabupaten Tabalong (70,40%) dan terendah di Kabupaten Balangan (19,10%). Tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2021 meningkat sebesar 17,7% dibandingkan kinerja tahun 2020 yang sebesar 50,16%. Di Kalimantan Selatan, persentase bayi baru lahir di bawah 6 bulan yang hanya mendapat ASI ekslusif diperkirakan mencapai sekitar 65,69% pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik, 2024).

Menurut Yusrina & Devi (Polwandari & Wulandari, 2021), ASI adalah cairan yang dihasilkan oleh payudara ibu dan sangat penting bagi bayi baru lahir. ASI dibagi menjadi tiga jenis: kolostrum, ASI transisi, dan ASI matur, dengan nutrisi dan komponen imunologi yang tinggi. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama. ASI mengandung bahan kimia anti penyakit yang penting (Ulfa & Setyaningsih, 2020). Selain itu, dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2012 menyatakan bahwa pemberian ASI adalah kewajiban ibu menyusui. Pemberian ASI eksklusif sangat penting dan bermanfaat (Yosefa & Hermaleni, 2020).

Pelepasan oksitosin saat menyusui memperkuat hubungan ibu dan bayi, mengurangi stres, serta meningkatkan perhatian dan relaksasi. Hormon seperti oksitosin dan prolaktin yang dihasilkan selama menyusui mendukung perasaan damai dan keseimbangan emosional. Menyusui juga mendukung perkembangan otak, kekebalan tubuh, dan pertumbuhan emosional anak-anak melalui ikatan dengan ibu, serta meningkatkan psychological well-being ibu (Modak dkk., 2023). Menurut Ryff & Keyes (Asyraf dkk., 2022) psychological well-being psychological well-being mencakup kemampuan individu dalam menerima diri sendiri, membangun hubungan positif, menghadapi tekanan, mencari makna hidup, mengendalikan lingkungan, dan menyadari kemampuan diri.

Lawal & Idemudia (2017) menemukan bahwa usia ibu berpengaruh positif pada hubungan sosial dan harga diri. Program intervensi ASI eksklusif tidak hanya menyebarkan pengetahuan tentang manfaatnya kepada anak, tetapi juga mendorong kedewasaan ibu, efektivitas menyusui, dan kontrol perilaku untuk menjaga psychological well-being selama menyusui. Arowosegbe dkk., (2023) meneliti bahwa psychological well-being terkait dengan kepuasan keluarga dan kesehatan seseorang, dengan fokus pada kepuasan hidup. Pernikahan yang bahagia adalah faktor positif bagi psychological well-being.

Navon dkk., (2023) menemukan bahwa ikatan janin yang kuat dapat meningkatkan psychological well-being ibu dengan mengurangi stres dan membangun keterampilan, pengetahuan, serta dukungan sosial yang bermanfaat. Dhamanik dkk., (2020) bahwa dukungan keluarga dan pasangan berpengaruh positif terhadap keberhasilan menyusui dan psychological

well-being ibu nifas. Penelitian Srisopa (2021) menunjukkan bahwa dukungan pasangan sangat penting bagi ibu menyusui dalam menghadapi ketidaknyamanan fisik dan psychological well-being setelah melahirkan. Pasangan yang memiliki tujuan yang sama cenderung memberikan dukungan fisik dan psikologis, termasuk dalam menyelaraskan pemberian makanan bayi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur pada tiga orang ibu menyusui, terdapat beberapa permasalahan. Subjek S berusia 22 tahun dan memiliki 1 bayi perempuan yang berusia 4 bulan. Anggota keluarga subjek S yang tinggal bersama subjek S berjumlah 9 anggota keluarga. Subjek S juga bekerja paruh waktu di toko. Hal ini membuat subjek S memberikan relaksasi kepada bayinya yang berusia 4 bulan tersebut dengan memberikan ASI ekslusif dan susu formula (sufor) ketika subjek S menitipkan bayinya kepada anggota keluarganya. Subjek S mengatakan bahwa pemberian susu formula (sufor) sama baiknya dengan kandungan yang ada di dalam ASI. Selain itu, suami subjek S terkadang juga kebingungan ketika merawat bayi terutama saat bayi menangis dikarenakan jarang terlibat dalam pengasuhan maupun perawatan bayi.

Subjek H merupakan seorang ibu yang berusia 28 tahun dengan memiliki 2 orang anak. Anak subjek H yang kedua merupakan seorang laki-laki yang berusia 3 bulan. Jumlah anggota keluarga subjek H adalah 4 orang. Subjek H memberikan ASI ekslusif kepada anaknya sejak kelahiran anak pertama dan anak keduanya. Pada proses menyusui anak ke 2 subjek H memproduksi ASI yang terlalu banyak, sehingga terjadinya pembengkakan payudara yang disertai rasa nyeri. Hal ini membuat subjek S merasakan kegelisahan dan suasana hati yang cenderung berubah-ubah. Namun, subjek mengatakan seringkali ditemani oleh suaminya terutama saat menghadapi tantangan menyusui tersebut. Suami subjek H memberikan perhatian maupun bantuan yang diperlukan oleh subjek H.

Pada subjek E yang merupakan seorang ibu berusia 26 tahun yang memiliki 2 orang anak. Subjek E tinggal bersama 2 orang anak dan suaminya. Subjek E memberikan ASI ekslusif kepada anaknya. Namun, subjek E seringkali merasakan kelelahan fisik dan emosional. Kelelahan fisik yang terjadi subjek E dikarenakan pola tidur dan makan yang tidak menentu serta subjek E sering merasa sakit didaerah punggungnya, sehingga menganggu kenyamanan subjek E pada proses menyusui. Sedangkan kelelahan emosional yang terjadi berupa subjek E yang sering merasa sedih maupun tiba-tiba menangis. Selain itu, subjek E mengatakan suaminya jarang berada dirumah dikarenakan bekerja dan suami subjek E jarang terlibat dalam perawatan dan pengasuhan bayi. Namun, subjek E mengatakan bahwa suaminya menjadi pendengar yang baik saat subjek E menyampaikan keluhan terkait tantangan yang dirasakan selama proses menyusui.

Dukungan verbal dan kepekaan pasangan terhadap ibu menyusui, serta bantuan dalam menyusui dan tugas rumah tangga, mendukung pemberian ASI dan meningkatkan psychological well-being ibu. Wanita pasca melahirkan, terutama selama pandemi, cenderung mengalami depresi dan kecemasan, namun ibu yang memberikan ASI ekslusif merasa lebih tenang. Dukungan sebelum melahirkan sangat penting bagi ibu dengan gangguan mental untuk mendukung pemberian ASI yang berkelanjutan (Ravaldi dkk., 2022). Individu merasa lebih nyaman, diperhatikan, percaya diri dan dicintai ketika mendapat dukungan sosial, baik sebagai dukungan aktual maupun persepsi dukungan (Patimah dkk., 2019). Dukungan pasangan sangat penting untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Yuliana dkk., 2022).

Khasanah (Yuliana dkk., 2022) mengemukakan bahwa bahwa keterlibatan aktif ayah dalam menyusui dapat membuat ibu merasa nyaman. Namun, beberapa suami mungkin merasa tidak nyaman dengan proses menyusui, yang mendorong ibu untuk menggunakan susu formula. Suami dapat mendukung sebagai "breastfeeding father," membantu dalam pekerjaan

rumah dan menyertai ibu saat menyusui di malam hari. Dukungan ini membantu ibu rileks, meningkatkan produksi ASI, dan berdampak positif pada kesehatan ibu dan bayi. Kurangnya dukungan suami dapat mengurangi pemberian ASI eksklusif dan psychological well-being ibu (Yuliana dkk., 2022). Penelitian Larasati dkk (2016) juga menemukan bahwa pendampingan suami sangat menentukan keberhasilan pemberian ASI eksklusif dengan membantu tugas-tugas pengasuhan anak seperti menggendong, memandikan, mengganti popok, dan bermain dengan bayi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan suami terhadap psychological well-being ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur. Penelitian ini diharapkan untuk membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi ibu menyusui, meningkatkan psychological well-being mereka, dan memberikan dampak positif bagi seluruh anggota keluarga serta tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur. Selain itu, diharapkan penelitian ini bermanfaat serta menambah pengetahuan khususnya di bidang keilmuan psikologi klinis dan psikologi sosial, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan dukungan suami terhadap psychological well-being ibu menyusui.

### ***Psychological Well-Being***

Psychological well-being adalah terwujudnya seutuhnya potensi psikologis seseorang, serta suatu keadaan di mana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangannya apa adanya, mempunyai tujuan hidup, membina hubungan, bersikap positif kepada orang lain, menjadi lebih baik, mandiri, dan mengelola lingkungan sekitar secara terus menerus, berkembang pada pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Psychological well-being adalah kemampuan individu untuk menikmati hidup melalui penerimaan, cinta, dan kejayaan (Snyder & Lopez, 2002). Psychological well-being mencakup perasaan baik dan berfungsi secara efektif. Jika emosi negatif ekstrem atau berlangsung lama, psychological well-being akan terganggu, memengaruhi kemampuan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. (Huppert, 2009). Menurut Garcia & Alandete (Rahama & Izzati, 2021), individu yang mengalami psychological well-being percaya bahwa hidupnya penting karena penerimaan diri, penguasaan lingkungan, interaksi interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, dan kemandirian.

Psychological well-being terdiri dari enam dimensi antara lain self-acceptance (penerimaan diri), yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh, baik pada masa kini maupun masa lalu. Positive relations with others (hubungan positif dengan orang lain) mengacu pada kapasitas individu untuk membentuk hubungan positif dengan orang lain di sekitarnya. Autonomy (kemandirian) diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bebas dengan tetap mempertahankan kendali atas kehidupan dan perilakunya. Environmental mastery (penguasaan lingkungan), diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menangani dan memanfaatkan lingkungannya. Purpose of life (tujuan hidup), menunjukkan bahwa seseorang memahami tujuan dan arah hidupnya. Personal growth (pertumbuhan pribadi) adalah kemampuan untuk memiliki perasaan agar terus tumbuh dan berkembang (Ryff, 1995).

Usia, jenis kelamin, budaya, status perkawinan, pengalaman hidup, dan kelas sosial ekonomi semuanya berdampak pada psychological well-being seseorang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan kita untuk mengatur lingkungan sekitar kita meningkat. Perempuan sering kali memiliki psychological well-being yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Budaya berdampak pada hubungan interpersonal, serta aspek penerimaan diri dan pengembangan pribadi. Perceraian memiliki psychological well-being yang lebih buruk

dibandingkan orang yang sudah menikah. Pengalaman hidup memberi arti lebih pada psychological well-being. Individu dengan pendidikan tinggi, pekerjaan layak, dan gaji lebih besar lebih bahagia dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah (Ryff, 1989).

### **Dukungan Suami**

Dukungan suami atau keluarga merupakan sikap atau tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga yang dapat berupa bantuan informasional, penilaian, instrumental dan emosional. Dukungan suami membantu penerimanya merasa dihargai, dihargai, dan nyaman. Dukungan tersebut dapat berupa dorongan, inspirasi, empati, atau bantuan, yang dapat membantu orang lain merasa lebih tenang dan aman (Friedman, 2013). Menurut Retnowati (dalam Novita dkk., 2020) dukungan suami merupakan kualitas interaksi yang banyak terjadi dalam hubungan sosial individu, yaitu istri. Dukungan suami merupakan suatu bentuk kontak yang mencakup interaksi satu sama lain, menawarkan dan menerima perlindungan yang tulus, dan perlindungan ini menyebabkan seseorang memberikan kasih sayang, perhatian, dan merasakan hubungan yang kuat dengan pasangannya (Farida dkk., 2019). Dukungan keluarga dipengaruhi oleh status sosial ekonomi yang meliputi tingkat pendapatan atau pekerjaan, serta tingkat pendidikan (Friedman, 2013).

### **Ibu Menyusui**

Ibu menyusui adalah wanita yang memberikan ASI kepada anaknya, makanan yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat (Arvina, 2008). Selama enam bulan pertama kehidupan bayi hanya diberikan ASI, tanpa makanan lain dan dilanjutkan dengan tambahan makanan padat atau cairan setelah usia 6 bulan hingga 2 tahun (WHO, 2017). ASI mengandung nutrisi terbaik untuk bayi, dan teknik menyusui adalah cara ibu memberikannya kepada bayinya (Gupte, 2004).

### **Dinamika Dukungan Suami Terhadap Psychological Well-Being**

Yosita dkk (2022) menunjukkan bahwa dukungan suami sangat penting bagi well-being istri. Suami yang siap membantu dalam situasi yang dibutuhkan, berbagi pengalaman, dan memberikan perlindungan, membantu menciptakan suasana yang mendukung bagi ibu. Tingkat dukungan suami berkorelasi positif dengan psychological well-being ibu, terlihat dari keterlibatannya dalam tugas sehari-hari dan aktivitas rumah tangga. Dukungan emosional dari suami juga membantu mengurangi perasaan negatif seperti rasa bersalah, kemarahan, dan malu, sementara dukungan informasional dapat memberikan alternatif untuk mengatasi stres dan mengurangi respons emosional negatif.

Selain itu, hasil penelitian Putriyani & Listiyandini (2018) mengungkapkan bahwa dukungan suami berperan positif dan signifikan bagi psychological well-being jurnalis perempuan. Dukungan suami membantu jurnalis perempuan mengelola pekerjaan dan rumah tangga, memberikan makna hidup, serta memotivasi mereka untuk bertindak tegas, membuat keputusan yang masuk akal, dan mengatasi tekanan. Dukungan kuat suami membuat jurnalis perempuan lebih mudah menerima pengalaman baru, merasa termotivasi untuk tumbuh, menerima diri sendiri, menetapkan tujuan, mengembangkan potensi, dan menjalin hubungan yang sehat.

Dinamika yang dijelaskan di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan suami dan psychological well-being ibu menyusui. Psychological well-being ibu menyusui terbukti lebih tinggi ketika suami lebih banyak memberikan pendampingan. Di sisi lain, jika suami memberikan sedikit dukungan, psychological well-being ibu menyusui akan terganggu.

## B. METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif inferensial dengan desain korelasional. Peneliti berupaya mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel, dukungan suami dan psychological well-being. Berdasarkan penjelasan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengukur hubungan dukungan suami terhadap psychological well-being ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur.

### Variabel Penelitian

Variabel yang diidentifikasi dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas (X) adalah dukungan suami, dan variabel terikat (Y) adalah psychological well-being ibu menyusui. Definisi variabel bebas (X) dukungan suami merupakan bantuan yang membuat penerimanya merasa dicintai, dihormati, dan nyaman. Sedangkan definisi dari variabel terikat (Y) psychological well-being adalah keadaan dimana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangannya apa adanya, mempunyai tujuan hidup, dan membina hubungan, bersikap positif terhadap orang lain, menjadi lebih baik, mandiri, mampu mengelola lingkungan sekitar, dan terus berkembang dalam pengembangan pribadi.

### Responden Penelitian

Populasi penelitian adalah sekelompok partisipan yang digunakan untuk menggeneralisasi temuan penelitian (Azwar, 2017). Populasi merupakan sekelompok orang, kejadian, atau entitas dengan karakteristik tertentu. Area generalisasi ini mencakup subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti sebagai layak untuk diteliti dan ditarik kesimpulannya (Kurniawan & Zarrah, 2016). Penelitian ini difokuskan pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur dengan jumlah 969 orang pada data dari Juli hingga Desember 2023.

Pengambilan sampel menggunakan pendekatan non-probability sampling dengan teknik incidental sampling, yang menentukan sampel berdasarkan pada peluang. Orang-orang yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel apabila dianggap tepat sebagai sumber data. (Sugiyono, 2013). Berdasarkan analisis aplikasi G\*Power 3.1.9.4 dengan Correlation  $\rho$  (0,3), Alpha Error Prob (0,05), Power 1- $\beta$  Prob (0,8), dan Correlation  $\rho$  H0 (0) menghasilkan sebanyak 84 responden ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur.

**Tabel 1**  
**Gambaran Umum Responden Penelitian**

Karakteristik	Ibu Menyusui			
	ASI Ekslusif	Relaktasi	$\Sigma$ Subjek	Percentase
Usia	17-35 Tahun	49	9	58
	36-50 Tahun	23	6	29
	<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>87</b>
Lama Pernikahan	1-3 Tahun	14	8	25%
	4-6 Tahun	20	-	23%
	7-10 Tahun	16	4	23%

	10 Tahun Ke Atas	22	3	25	29%
	<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>
Pendidikan Terakhir	SD	11	3	14	16%
	SMP/MTS	14	3	17	20%
	SMA/MA/SMK	31	7	38	44%
	Perguruan Tinggi	16	2	18	21%
	<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa total responden berjumlah 87 orang. Penelitian ini melibatkan 72 orang ibu menyusui ASI eksklusif dan 15 orang ibu menyusui relaktasi.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati, dan setiap penelitian memerlukan instrumen untuk memudahkan proses tersebut (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini pendapat responden diukur menggunakan skala *Likert* yang berbentuk kuesioner. Skala Likert memberikan pernyataan yang bisa disetujui atau tidak disetujui oleh responden, dengan empat pilihan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini dirancang dengan empat kategori untuk mencegah memberikan jawaban netral.

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala dukungan suami dan skala *psychological well-being*. Skala dukungan suami dibuat dengan konstruksi alat ukur yang didasarkan pada dimensi-dimensi dukungan suami menurut Friedman (2013), yang meliputi dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Pada skala ini berjumlah 16 item dari hasil konstruksi alat ukur dengan item favorabel berjumlah 8 item dan unfavorabel berjumlah 8 item.

**Tabel 2**  
Blueprint Skala Dukungan Suami

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Dukungan informasional	1) Memberikan informasi terkait menyusui	1	2	2
		2) Memberikan nasihat dan saran terkait menyusui	3	4	2
2	Dukungan penilaian	1) Memberikan dukungan penuh berupa motivasi	5	6	2
		2) Memberikan solusi dalam menghadapi tantangan ibu menyusui	7	8	2
3		1) Bertanggung jawab terhadap tugas	9	10	2

			maupun kebutuhan dasar keluarga			
	Dukungan instrumental	2)	Bertanggung jawab terhadap keuangan keluarga	11	12	2
4	Dukungan emosional	1)	Menyediakan dukungan emosional	13	14	2
		2)	Komunikasi yang terbuka dan jujur	15	16	2
			Total		16	

Skala *psychological well-being* yang digunakan peneliti diadaptasi dari peneliti Fitriah & Rahmatya, (2023) berdasarkan dimensi-dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1995) yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Skala *psychological well-being* memiliki 15 item, dengan 10 item favorabel dan 5 item unfavorabel.

**Tabel 3**  
Blueprint Skala Psychological Well Being

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Self-acceptance</i> (penerimaan diri)	1) Menerima kelebihan dan kekurangan diri	1		1
		2) Perasaan positif terkait kehidupan yang sudah dijalani dan kehidupan yang sedang dijalani.	2	3	2
2	<i>Positive relationship with others</i> (hubungan positif dengan orang lain)	1) Bersikap positif dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain.	4		1
		2) Memiliki perasaan empati, afeksi, dan keintiman yang kuat.	5		1
3	<i>Autonomy</i> (kemandirian)	1) Mampu mengambil keputusan dan mengevaluasi diri sendiri.	6	7	2
		2) Mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar.	8		1
4	<i>Environmental mastery</i>	1) Mampu memilih dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kondisi diri.	9		1

	(penguasaan lingkungan)	2) Menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan.	10	1
		1) Memiliki tujuan hidup yang terarah.	11	1
5	<i>Purpose in life</i> (tujuan hidup)	2) Mampu merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani.	12	13
		1) Menyadari potensi yang ada dalam diri	14	1
6	<i>Personal growth</i> (pertumbuhan pribadi)	2) Memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri dan terbuka terhadap pengalaman.	15	1
		Total		15

### Prosedur dan Analisis Data

Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala penelitian yang didistribusikan secara *offline* dan *online*. Peneliti membuat konstruksi skala dengan membuat item didasarkan pada kerangka dimensi dukungan suami oleh Friedman (2013) dan adaptasi skala oleh peneliti Fitriah & Rahmatya, (2023) yang dibuat berdasarkan dimensi *psychological well-being* oleh Ryff (1995). Butir-butir pernyataan selanjutnya di telaah oleh seorang ahli dibidang yang bersangkutan (*expert judgment*). Peneliti melakukan *expert judgment* dengan menggunakan 2 validator, yaitu ahli bidang psikologi dan ahli bidang bahasa Indonesia. Setelah peneliti mengirimkan dokumen kepada 2 orang ahli *expert judgment*, peneliti memberikan waktu 1 minggu bagi validator untuk menilai skala tersebut. Penilaian skala pada *expert judgment* menggunakan skala ordinal 1 sampai 5, di mana nilai yang lebih tinggi menunjukkan tingkat relevansi yang lebih tinggi. Kemudian peneliti meninjau skala yang telah diberikan oleh validator berdasarkan kesamaan dan perbedaan penilaian mereka. Setelah peneliti mendapatkan persetujuan akhir dari kedua validator bahwa skala sudah memadai untuk digunakan dalam penelitian, peneliti melakukan uji coba (*try out*) skala pada 36 responden ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur.

Peneliti selanjutnya melakukan uji validitas Aiken (Aiken'V) untuk mengevaluasi dan memastikan bahwa setiap item dalam skala penelitian memiliki tingkat relevansi yang tinggi sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti juga melakukan uji validitas instrument pada setiap butir pernyataan. Pengujian seluruh butir instrumen dalam satu variabel juga dapat dilakukan dengan mencari daya pembeda skor pada tiap item dari kelompok yang memberikan jawaban tinggi dan jawaban rendah atau disebut uji daya beda item. Uji daya beda (diskriminasi item) menentukan seberapa baik suatu item dapat membedakan antara orang atau kelompok orang yang mempunyai dan tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2012).

Hasil uji daya beda item skala dukungan suami menunjukkan 16 item lolos dan 20 item gagur dari total 36 item, dengan rentang validitas yang digunakan 0,414 sampai dengan 0,671.

Sementara itu, skala *psychological well-being* ibu menyusui memiliki 15 item yang lolos dan 9 item yang gugur dari total 24 item dengan rentang validitas yang digunakan -0.379 sampai dengan 0,734. Peneliti kemudian melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui konsistensi data dalam jangka waktu tertentu. Untuk menguji reliabilitas instrumen dapat diukur dengan menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Berdasarkan temuan uji reliabilitas yang dilakukan pada masing-masing skala, diperoleh nilai koefisien reliabilitas skala dukungan suami sebanyak 16 item sebesar 0.885, sedangkan nilai koefisien reliabilitas *psychological well-being* ibu menyusui sebanyak 15 item adalah sebesar 0.803 yang menunjukkan bahwa kedua skala tersebut dikatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai instrumen pengukuran.

Alat ukur yang sudah siap digunakan, dilanjutnya dengan peneliti melakukan pengambilan data kepada minimal 84 responden. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak aplikasi *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) 18.0.3. Analisis data menggunakan uji korelasi dengan teknik *Product Moment Pearson* untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel bebas dukungan suami terhadap variabel terikat *psychological well-being* ibu menyusui. Uji korelasi *Product Moment Pearson* merupakan salah satu jenis statistik parametrik yang digunakan dalam penelitian dan berfungsi untuk memprediksi perubahan yang ada pada variabel terikat karena adanya perubahan pada variabel bebas. Prasyarat penggunaan statistik parametrik terdiri dari dua yaitu uji normalitas data dan uji linearitas data. Peneliti menggunakan pendekatan *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengevaluasi normalitas distribusi skor variabel. Uji linearitas dilakukan dengan ANOVA menggunakan aplikasi JASP, dengan signifikansi (Sig) dengan kriteria pengujian, jika signifikansi  $> 0.05$ , maka data dianggap berdistribusi normal ( $H_0$  di terima). Jika  $< 0.05$  maka data tidak berdistribusi normal ( $H_0$  ditolak).

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Responden penelitian adalah ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur. Terdapat 87 responden dalam penelitian ini dengan rincian 84 orang mengisi formulir secara *offline* dan 3 orang mengisi formulir secara *online* menggunakan *Google form*. Pada Tabel 4 diperoleh hasil uji asumsi sebagai berikut:

**Tabel 4***Uji Asumsi*

NO	Uji Asumsi	Dukungan Suami		<i>Psychological Well-Being</i> Ibu Menyusui		Dukungan Suami dan <i>Psychological Well-Being</i> Ibu Menyusui	
		Statistic	P	Statistic	P	Statistic	P
1	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0.075	0.711	0.142	0.059	-	-
2	Uji Linearitas <i>Linearity Deviation from linearity</i>	-	-	-	-	36.108	.000
		-	-	-	-	1.364	.190

Berdasarkan tabel 4, variabel dukungan suami memiliki nilai signifikansi sebesar 0,711, sementara variabel *psychological well-being* ibu menyusui memiliki nilai signifikansi sebesar 0,059. Kedua variabel ini menunjukkan distribusi yang normal ( $p > 0,05$ ) berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Model ANOVA digunakan untuk menguji linearitas dengan *F-Linearity* signifikan ( $<0,05$ ) dan *deviation from linearity* ( $>0,05$ ). Hasilnya menunjukkan linearitas  $<0,001$  dan variasi dari linearitas sebesar 0,190, menegaskan bahwa data linier dan hubungan antar variabel memenuhi asumsi linier. Korelasi dengan *Pearson's r* dianggap signifikan jika  $P < 0,05$ . Berikut adalah tabel uji korelasi dalam penelitian ini:

**Tabel 5**  
Uji Korelasi

Variabel	Dukungan Suami (Pearson's r)	Psychological Well-Being Ibu Menyusui (Pearson's r)	P
Dukungan Suami dan <i>Psychological Well-Being</i> Ibu Menyusui	0.534	0.534	<.001

Tabel uji korelasi menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kedua variabel, dengan koefisien 0,534 ( $P <0,001$ ), yang signifikan secara statistik. Adapun data deskriptif mengenai dukungan suami dan *psychological well-being* ibu menyusui dibagi menjadi tiga tingkatan: rendah, sedang, dan tinggi, menggunakan SPSS 21 untuk pengelompokan responden:

**Tabel 6**  
Distribusi frekuensi skala Dukungan Suami

Kategori	Skor	$\Sigma$ Subjek	Persentase
Rendah	$< 32$	62	71,3 %
Sedang	$32 \leq X < 48$	25	28,7 %
Tinggi	$48 \leq X$	-	-

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebanyak 71,3% responden berada pada kategori rendah, 28,7% berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang memiliki dukungan suami pada kategori tinggi.

**Tabel 7**  
Distribusi frekuensi skala Psychological Well-Being Ibu Menyusui

Kategori	Skor	$\Sigma$ Subjek	Persentase
Rendah	$< 30$	75	86,2 %
Sedang	$30 \leq X < 45$	12	13,8 %
Tinggi	$45 \leq X$	-	-

Berdasarkan tabel 7 di atas, 86,2% responden memiliki *psychological well-being* yang rendah. Terdapat 13,8% responden dengan *psychological well-being* pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi.

**Tabel 8**  
Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Ditinjau Dari Tiap Dimensi

No	Aspek	Kategori		Tinggi		Sedang		Rendah	
				N	%	N	%	N	%
1	Dukungan Informasional			22	25%	39	45%	26	30%
2	Dukungan Penilaian			25	29%	39	70%	1	1%
3	Dukungan Insrumental			20	23%	44	51%	23	26%
4	Dukungan Emosional			9	10%	37	4%	41	47%

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat dukungan suami tinggi pada dimensi dukungan penilaian (29%), sedang pada dimensi dukungan penilaian (70%), dan rendah pada dimensi dukungan emosional (47%).

**Tabel 9**  
Distribusi Frekuensi Psychological Well-Being Ibu Menyusui Ditinjau Dari Tiap Dimensi

No	Aspek	Kategori		Tinggi		Sedang		Rendah	
				N	%	N	%	N	%
1	<i>Self acceptance</i>			6	6%	24	27%	57	65%
2	<i>Positive relationship with others</i>			4	4%	54	62%	29	33%
3	<i>Autonomy</i>			6	6%	26	29%	55	63%
4	<i>Environmental mastery</i>			28	32%	59	67%	0	0%
5	<i>Purpose in life</i>			19	21%	62	70%	6	6%
6	<i>Personal growth</i>			8	9%	35	40%	44	50%

Tabel di atas menunjukkan distribusi data *psychological well-being* ibu menyusui dalam enam dimensi berbeda, dengan jumlah responden dan persentase totalnya. Proporsi terbesar adalah pada *environmental mastery* (32%), sementara *purpose in life* berada di kelompok menengah (70%), dan *self-acceptance* memiliki angka terendah (65%).

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan dukungan suami terhadap *psychological well-being* ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur. Hasil pengolahan data dianalisis menggunakan uji statistik seperti uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi. Hipotesis dalam penelitian ini dikatakan dapat diterima karena hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan suami terhadap *psychological well-being* ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur, artinya semakin tinggi dukungan suami yang diterima, semakin tinggi pula *psychological well-being* ibu menyusui. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan suami pada ibu menyusui, maka akan semakin rendah juga *psychological well-being* ibu menyusui. Temuan penelitian ini sejalan

dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zahrifa & Aniarti, (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan suami dengan *psychological well-being* pada remaja hamil. Penelitian Sarana & Christiana (2022) juga menemukan hubungan yang positif signifikan antara dukungan sosial pegawai dengan *psychological well-being* pada wanita.

Penelitian ini berfokus pada dua variabel utama yang diteliti yaitu dukungan suami dan *psychological well-being* ibu menyusui. Pada variabel dukungan suami, kebanyakan ibu menyusui menerima bantuan dari suaminya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan suami dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui, sehingga menumbuhkan perasaan menyenangkan dan ibu menyusui dapat meningkatkan kualitas hidupnya serta menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Pengalaman ibu menyusui berdampak pada *psychological well-being* sehingga meningkatkan suplai ASI ibu. Sementara itu, Destyana dkk., (2018) menemukan bahwa dukungan suami meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam memproduksi ASI. Hal ini sejalan dengan temuan Syaiful dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa suami berperan penting dalam efektivitas pemberian ASI eksklusif dengan memengaruhi respons pengeluaran ASI yang dipengaruhi oleh emosi ibu,

Penelitian Muro-Valdez dkk., (2023) menegaskan bahwa menyusui memberikan dampak positif bagi kesehatan bayi dan ibu dengan menjadi sumber nutrisi utama bagi bayi baru lahir, serta mengurangi risiko penyakit jantung, kanker, sindrom metabolik, NAFLD, hipercolesterolemia, dan diabetes tipe 2. Laktasi juga membantu mengurangi stres, tekanan darah, berat badan, serta meningkatkan suasana hati dan pengendalian kesuburan ibu. Ogbo., dkk (2020) menemukan bahwa dukungan verbal dan partisipasi aktif ayah dalam rumah tangga meningkatkan durasi serta eksklusivitas menyusui, memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan ibu dan bayi. Edukasi kepada ayah tentang manfaat menyusui juga terbukti meningkatkan pemberian ASI eksklusif (Panahi dkk, 2022).

Wulandari & Nurlaela, (2021) menunjukkan bahwa dukungan suami secara signifikan mempengaruhi efektivitas pemberian ASI dengan memengaruhi keadaan emosional ibu dan suplai ASI. Boediarsih dkk., (2021) menemukan bahwa semakin banyak dukungan dari pasangan, semakin besar kemungkinan ibu memberikan ASI eksklusif pada anak usia 0-6 bulan. Trisetyaningsih dkk., (2022) menemukan bahwa dukungan keluarga, terutama dari pasangan, signifikan dalam mempengaruhi *psychological well-being* ibu, menegaskan peran suami sebagai pendukung dan motivator yang penting bagi istri.

Berdasarkan tabel dukungan suami yang ditinjau dari masing-masing dimensi dukungan suami, ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur pada penelitian ini memiliki tingkat dukungan penilaian yang tinggi. Dukungan penilaian yang diberikan suami dapat berupa mendampingi dan memotivasi ketika ibu mengalami permasalahan menyusui. Menurut penelitian Wahyuni, (2019) dukungan penilaian berpengaruh signifikan terhadap efektivitas pemberian ASI eksklusif. Dukungan ini bisa berupa penilaian positif atau negatif, seperti mengingatkan ibu untuk hanya memberikan ASI sesuai jadwal dan menegur jika memberi selain ASI. Dukungan positif meningkatkan keyakinan ibu bahwa memberikan ASI saja adalah keputusan yang baik. Silaen dkk., (2022) menemukan bahwa ibu memerlukan bantuan yang berarti dari suami dalam hal pengetahuan, bantuan, penghargaan, kehadiran, dan responsivitas.

Secara umum, sebagian besar ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur memberikan ASI eksklusif, sesuai dengan temuan angka pemberian ASI eksklusif yang dipantau oleh ahli gizi. Evaluasi psychological well-being ibu menyusui dari tiap dimensi menunjukkan bahwa ibu menyusui mampu mengendalikan dan memanfaatkan lingkungannya dengan aktif mencari informasi dan terlibat dalam kegiatan yang mendukung menyusui, seperti yang tercermin dari tingginya penguasaan lingkungan yang dimilikinya. Menurut teori Ryff, (1995), penguasaan lingkungan mengacu pada kemampuan individu dalam mengatur dan memanfaatkan lingkungannya. Temuan Llorente dkk., (2024) menunjukkan bahwa kepuasan ibu dalam menyusui sangat tergantung pada dukungan lingkungan, termasuk dari pasangan, keluarga, dan pelayanan kesehatan yang memadai. Kepuasan menyusui yang tinggi dapat membantu mengurangi dampak negatif penggunaan susu formula terhadap lingkungan.

Adapun ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya kewajiban laki-laki terhadap istri dan anak-anaknya, serta prinsip keadilan dan kasih sayang dalam hubungan keluarga. Berdasarkan Firman Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah ayat 233 yang berbunyi :

وَالْوَلَدُثُ يُرْضِعُنَ أَوْلَادَهُنَ حَوَّلَيْنِ كَامِلَيْنِ لَمْنَ أَرَادَنْ يُتَمَ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمُؤْلُودِ لَهُ رَزْفُهُنَ وَكِسْوَتُهُنَ بِالْمَعْرُوفِ لَا  
تُكَافِئُ نَفْسُ إِلَّا وَسْعَهَا لَا تُضَارَ وَالدَّهُ بِوَلَدِهِ وَلَا مُؤْلُودُ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَ اِفْسَادًا عَنْ تَرَاضِ  
مِنْهُمَا وَشَأْوِرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَمْتُمْ مَا أَتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا  
اللهُ وَاعْمُلُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١٢﴾

Artinya: *Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) berdasarkan persetujuan dan musyawarah antara keduanya, tidak ada dosa atas keduanya. Apabila kamu ingin menyusukan anakmu (kepada orang lain), tidak ada dosa bagimu jika kamu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.*

Peran suami dalam mendukung ibu menyusui sangat penting, karena memenuhi kebutuhan fisik dan meningkatkan *psychological well-being* ibu menyusui. Bantuan suami mengurangi stres dan kekhawatiran ibu dengan memastikan kebutuhan dasar terpenuhi. Ayat ini menekankan prinsip keadilan dalam hubungan suami-istri, di mana dukungan suami meningkatkan harga diri dan *psychological well-being* ibu menyusui. Dukungan ini juga membantu ibu menyusui secara optimal, yang penting bagi kesehatan anak, serta menegaskan pentingnya kerjasama dan pengertian untuk *well-being* keluarga.

Penelitian ini berfokus pada ibu menyusui di Puskesmas Kelayan Timur, memberikan wawasan penting tentang dukungan suami dan *psychological well-being* ibu menyusui. Hasilnya konsisten menunjukkan hubungan antara dukungan suami dan *psychological well-being* ibu menyusui, serta mengaitkan data ilmiah dengan nilai-nilai keagamaan dari ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya dukungan suami. Meskipun memiliki keterbatasan

seperti jumlah sampel terbatas dan fokus pada dua variabel utama, penelitian ini penting untuk memahami dukungan suami dan *psychological well-being* ibu menyusui. Perlunya untuk penelitian lebih lanjut dengan variabel tambahan dan cakupan wilayah yang lebih luas

#### D. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan suami dengan *psychological well-being* ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur. Hasil analisis data dengan uji normalitas, linearitas, dan korelasi menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara dukungan suami terhadap *psychological well-being* ibu menyusui, semakin banyak dukungan yang diberikan suami, semakin baik *psychological well-being* ibu menyusui dan sebaliknya. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa dukungan suami sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup ibu menyusui, serta kelancaran produksi ASI.

Peneliti menekankan pentingnya dukungan suami dalam meningkatkan *psychological well-being* ibu menyusui. Dukungan ini berkontribusi pada kesehatan dan perkembangan bayi, memperkuat ikatan keluarga, serta mendukung kesehatan fisik dan mental ibu. Suami yang memberikan dukungan dapat membuat ibu merasa lebih kuat, aman, dan siap menghadapi tantangan sebagai ibu yang menyusui. Dukungan ini juga membantu mengurangi tingkat stres ibu, mengurangi tekanan emosional dan finansial keluarga, serta dapat menghindarkan kebutuhan akan intervensi medis lebih lanjut. Dukungan dari suami, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat penting dalam mencapai *psychological well-being* optimal bagi ibu menyusui.

Penelitian ini menyarankan penerapan program pelatihan rutin untuk suami dan konseling pasangan untuk membantu mereka memahami peran masing-masing dalam pengasuhan anak serta pentingnya dukungan timbal balik melalui kegiatan di Puskesmas Kelayan Timur untuk meningkatkan *psychological well-being* ibu menyusui. Program ini juga dapat mencakup manajemen stres, dukungan emosional, dan perubahan kondisi mental ibu. Program dari KIA juga dapat memberikan edukasi tentang kesehatan mental untuk mengenali gejala kecemasan dan depresi pasca persalinan serta memberikan bantuan yang tepat. Pentingnya menyediakan sumber daya yang mudah diakses seperti panduan praktis atau aplikasi mobile untuk mendukung *psychological well-being* ibu. Temuan ini juga mendukung pelatihan petugas kesehatan di Puskesmas Kelayan Timur dalam komunikasi sensitif dan dukungan emosional kepada ibu, serta memahami dampak stres perawatan terhadap kesehatan mental.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agung, W., Zarah, P., (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku: Yogyakarta.  
Arowosegbe, C., Bankole, E., & Olajide, O. A. (2023). The Effects Of Stress And Depression On Psychological Wellbeing Of Nursing Mothers And Pregnant Women In Ekiti State, Nigeria. *African Journal For The Psychological Studies Of Social Issues*, 26(3).

- Arvina, O. (2008). Persepsi Ibu Bekerja Tentang Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Bayi Usia 0-6 Bulan di Kelurahan Kalibanteng Kidul Kecamatan Semarang Barat (*Doctoral dissertation*, Universitas Diponegoro).
- Asyraf, M. F. A., Astriningtyas, M., Yaqin, M. A., Firdaus, M. F., & Al'Azmi, M. S. (2022). *Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Muslim*. 13(1).
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Ekslusif Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023.
- Boediarsih, B., Astuti, B. W., & Wulaningsih, I. (2021). Dukungan Suami Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Jendela Nursing Journal*, 5(2), 74–82. <https://doi.org/10.31983/jnj.v5i2.7983>
- Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. (2022). Faktor yang berhubungan dengan produksi air susu ibu (asi) pada ibu menyusui. *Human Care Journal*, 7(1), 153-164.
- Destyana, R. M., Angkasa, D., & Nuzrina, R. (2018). Hubungan Peran Keluarga dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian ASI di Desa Tanah Merah Kabupaten Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.5>
- Dhamanik, R., Anggorowati, A., & Sudarmiati, S. (2020). Well-Being In Breastfeeding Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 191. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.191-207>
- Farida, L., Kurniawati, D., & Juliningrum, P. P. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kesiapan Persalinan pada Ibu Hamil Usia Remaja di Sukowono, Jember. *Pustaka Kesehatan*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.19184/pk.v7i2.19125>
- Friedman. (2013). *Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kurniawan, A. W., & Zarah, P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta:Pandiva Buku.
- Larasati, T., Pangestuti, D. R., & Rahfiludin, M. Z. (2016). Hubungan Dukungan Suami Dengan Praktik Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Primipara (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jebed Kabupaten Pemalang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4.
- Lawal, A. M., & Idemudia, E. S. (2017). Examining maternal age, breastfeeding self-efficacy and health locus of control in psychological wellbeing of mothers. *Psychology, Health & Medicine*, 22(10), 1230–1238. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1317824>
- Modak, A., Ronghe, V., & Gomase, K. P. (2023). The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.46730>.
- Muro-Valdez, J. C., Meza-Rios, A., Aguilar-Uscanga, B. R., Lopez-Roa, R. I., Medina-Díaz, E., Franco-Torres, E. M., & Zepeda-Morales, A. S. M. (2023). Breastfeeding-related health benefits in children and mothers: vital organs perspective. *Medicina*, 59(9), 1535.

- Llorente, M. T., Asins-Cubells, A., Pérez-Murillo, J., Palau-Ferrè, A., Legidos-García, M. E., Llorca-Colomer, F., Tomás-Aguirre, F., & Perez-Bermejo, M. (2024). Mothers' Breastfeeding Satisfaction: Key to Environmental Sustainability. *Sustainability*, 16(5), 2041. <https://doi.org/10.3390/su16052041>
- Navon – Eyal, M., & Taubman - Ben-Ari, O. (2023). Psychological Well-being during Pregnancy: The Contribution of Stress Factors and Maternal-Fetal Bonding. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2222143>
- Novita, Y., Qurniasih, N., Fauziah, N. A., & Pratiwi, A. R. (2020). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Pemilihan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (Akdr) Pada Wus Di Desa Wates Selatan Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2020*. 1(3).
- Ogbo, F. A., Akombi, B. J., Ahmed, K. Y., Rwabilimbo, A. G., Ogbo, A. O., Uwaibi, N. E., ... & Agho, K. E. (2020). Breastfeeding in the community—how can partners/fathers help? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 413.
- Pacheco, F., Sobral, M., & Guiomar, R. (2021). Breastfeeding during COVID-19: A Narrative Review of the Psychological Impact on Mothers. *Behav. Sci.*
- Panahi, F., Rashidi Fakari, F., Nazarpour, S., Lotfi, R., Rahimizadeh, M., Nasiri, M., & Simbar, M. (2022). Educating fathers to improve exclusive breastfeeding practices: a randomized controlled trial. *BMC health services research*, 22(1), 554.
- Patimah, M., Husin, F., & Effendi, J. S. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Primigravida Di Kota Tasikmalaya*. 12.
- Polwandari, F., & Wulandari, S. (2021). *Gambaran Usia, Paritas, Tingkat Pendidikan, Status Pekerjaan, Dukungan Suami dan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif*.
- Putriyani, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Dukungan Suami bagi Kesejahteraan Psikologis Jurnalis Perempuan. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 35–45. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.630>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan*. 8.
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117-126.
- Ravaldi, C., Mosconi, L., Wilson, A. N., Amir, L. H., Bonaiuti, R., Ricca, V., & Vannacci, A. (2022). Exclusive breastfeeding and women's psychological well-being during the first wave of COVID-19 pandemic in Italy. *Frontiers in Public Health*, 10, 965306. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.965306>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Sarana, C., A., P., G & Christiana, H., S. (2022). *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(3).

- Silaen, R. S., Novayelinda, R., & Zukhra, R. M. (2022). *Hubungan Dukungan Suami dengan Pemberian ASI Eksklusif*. 5(1).
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Ed.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Srisopa, P. (2021). *Maternal perception of paternal breastfeeding support: A secondary qualitative analysis*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Syaiful, Y., Fatmawati, L., & Hartutik, S. (2021). *Hubungan Dukungan Suami Pada Ibu Menyusui Dengan Keberhasilan Pemberian Asi*.
- Trisetianingsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2022). Family support as one of the factors that affect the psychological well-being of climacteric women. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 1(2), 54–61. <https://doi.org/10.58439/ipk.v1i2.18>
- Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). *Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama Stress Levels of Breastfeeding Mothers and Breast Milk In The First Month*. 16(1).
- Wahyuni, E. D. (2019). Dukungan Suami Terhadap Keberhasilan Pemberian Asi Ekslusif Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4), 299–308. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i4.2063>
- WHO. (2017). *Guideline : Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding In Facilities Providing Maternity and Newborn Services*
- WHO. (2020). *Breastfeeding*.
- Wahyuni, E., D. (2019). Dukungan Suami Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Ekslusif Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Kebidanan*, 5(4).
- Wulandari, S., & Nurlaela, E. (2021). Hubungan Dukungan Suami dengan Pemberian ASI Eksklusif: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1984–1995. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.960>
- Yosefa, N., & Hermaleni, T. (t.t.). *Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Optimisme Ibu Memberikan Asi Eksklusif (Review Literatur)*.
- Yosita, T. L., Wismanto, Y. B., & Yudiat, E. A. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Suami dan Tekanan Psikologis. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68548>
- Yuliana, E., Murdiningsih, M., & Indriani, P. L. N. (2022). Hubungan Persepsi Ibu, Dukungan Suami, dan Dukungan Tenaga Kesehatan terhadap Pemberian Asi Ekslusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Cahya Maju Lempuing Oki Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 614. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1921>
- Zahrifa, Z., & Aniarti, R. P. (2022). The Correlation Between the Husband's Support and the Psychological Well-Being of Pregnant Adolescents. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 3, 142–146. <https://doi.org/10.30595/pshms.v3i.637>