HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: October, 09, 2025
Revised: November, 16, 2025
Available online: November, 17, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Ketidaksiapan psikologis dan stres kehamilan remaja sebagai faktor risiko depresi pasca persalinan: *A literature review*

Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik
Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

Abstract

Background: Teenage pregnancy is a phenomenon that not only impacts physical aspects but also causes significant psychological distress. Psychological unpreparedness and high levels of stress during pregnancy in adolescents can be major risk factors for postpartum depression.
Purpose: To analyze the relationship between psychological unpreparedness and stress during teenage pregnancy and risk factors for postpartum depression.
Method: A systematic literature review was conducted from various reliable sources, both national and international, including journals, official government websites, and scientific e-books.
Results: Pregnant adolescents often experience fear, social stigma, economic pressure, and lack of support from family and partners, leading to significant stress during pregnancy. When this stress is not managed appropriately, it can impact postpartum mental health, such as the emergence of postpartum depressive symptoms, self-harm thoughts, and difficulties in fulfilling the motherhood role. Social support from family, partners, friends, and the community has been shown to significantly reduce stress levels and help adolescents navigate their new roles. Furthermore, interventions such as counseling, sex education, training in non-pharmacological relaxation techniques, and early mental health screening are highly recommended.
Conclusion: There is a positive association between antenatal stress and psychological unpreparedness during teenage pregnancy, as well as an increased risk of postpartum depression. Cross-sector collaboration, from families to healthcare professionals, is crucial for the early detection, prevention, and treatment of mental disorders in teenage mothers to improve the quality of life of both mother and child in the future.
Suggestion: Psychological support from the beginning of teenage pregnancy through family support, counseling, and regular mental health screenings is needed to reduce the risk of postpartum depression.

Keywords: Adolescents; Depression; Postpartum; Pregnancy; Psychological Unpreparedness; Stress.

Pendahuluan: Kehamilan di usia remaja merupakan fenomena yang tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Ketidaksiapan psikologis dan tingginya tingkat stres selama masa kehamilan pada remaja dapat menjadi faktor risiko utama terhadap munculnya depresi postpartum.
Tujuan: Untuk menganalisis keterkaitan antara ketidaksiapan psikologis dan stres kehamilan remaja terhadap faktor risiko depresi pasca persalinan.
Metode: Penelitian tinjauan literatur sistematis dari berbagai sumber terpercaya, baik nasional maupun internasional, termasuk jurnal, situs resmi pemerintah, dan e-book ilmiah.
Hasil: Remaja hamil seringkali mengalami ketakutan, stigma sosial, tekanan ekonomi serta kurangnya dukungan dari keluarga dan pasangan, yang menyebabkan stres berat selama masa kehamilan. Ketika stres tersebut tidak ditangani secara tepat, maka akan berdampak pada kesehatan mental pasca melahirkan, seperti munculnya

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629

gejala depresi *postpartum*, keinginan menyakiti diri, dan kesulitan dalam menjalankan peran sebagai ibu. Dukungan sosial dari keluarga, pasangan, teman, dan komunitas terbukti memiliki pengaruh besar dalam menurunkan tingkat stres dan membantu remaja menjalani peran barunya. Selain itu, intervensi seperti konseling, edukasi seksual, pelatihan teknik relaksasi non-farmakologis, dan skrining kesehatan mental sejak awal kehamilan sangat direkomendasikan.

Simpulan: Terdapat hubungan positif antara stres *antenatal* dan ketidaksiapan psikologis selama kehamilan remaja dengan meningkatnya risiko depresi *postpartum*. Peran lintas sektor, mulai dari keluarga hingga tenaga kesehatan, sangat penting dalam mendeteksi dini, mencegah, serta menangani gangguan mental pada ibu remaja sebagai upaya peningkatan kualitas hidup ibu dan anak di masa depan.

Saran: Diperlukan pendampingan psikologis sejak awal kehamilan remaja melalui dukungan keluarga, konseling, serta skrining kesehatan mental secara rutin untuk menekan risiko depresi *postpartum*.

Kata Kunci: Depresi; Kehamilan; Ketidaksiapan Psikologis; Pasca Persalinan; Remaja; Stress.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode paling penting dalam kehidupan, pada masa ini individu mulai mengembangkan identitas dan belajar mengatasi masalah dalam hidup. Pergaulan menjadi salah satu aspek yang memengaruhi masa remaja. Remaja cenderung untuk mengikuti pendapat maupun kebiasaan yang dilakukan orang lain terutama teman sebaya (Rustam, 2024).

Kebiasaan hidup dibagi menjadi dua, yaitu kebiasaan baik dan buruk yang dapat mengarah pada pergaulan bebas. Pergaulan bebas pada remaja berasal dari esploitasi seksual, baik dalam video maupun film yang dapat mendorong aktivitas seks bebas (Mbayang, 2024). Adanya aktivitas seksual dapat menyebabkan terjadinya kehamilan. Ketika seseorang mengandung pada masa remaja, seseorang tersebut akan menghadapi dua kewajiban besar, yaitu kewajiban sebagai orang dewasa dan menjadi seorang ibu. Kondisi ini dapat memicu tekanan psikologis yang tinggi karena remaja belum sepenuhnya matang secara emosional dan sosial (Wulandari, Fihastutik, & Arifianto, 2019).

Salah satu bentuk tekanan yang sering terjadi adalah stres *antenatal*, yaitu stres yang dirasakan selama masa kehamilan. Stres ini dapat timbul akibat ketakutan, ketidaksiapan, stigma sosial atau kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Apabila tidak ditangani, stres ini bisa berlanjut menjadi gangguan kesehatan mental setelah melahirkan, seperti depresi *postpartum* dan kecemasan (Yazia & Suryani, 2022).

Remaja berisiko lebih besar mengalami masalah kesehatan mental selama dan setelah masa kehamilan dibandingkan dengan ibu-ibu dewasa (Hidayah, Hakimi, & Pratiwi, 2024). Akibatnya, mereka cenderung merasa tertekan dan tidak siap menghadapi kehidupan sebagai seorang ibu. Selain itu, *support* sosial memiliki peranan yang sangat penting untuk remaja yang hamil. Saat mereka merasa mendapatkan dukungan dari keluarga, pasangan atau teman, tingkat stres cenderung menurun. Akan tetapi, jika mereka merasa sendirian atau dihakimi, kondisi psikologis mereka bisa memburuk (Alifia & Azizah, 2025).

METODE

Penelitian literatur sistematis *review* untuk mengkaji dan menganalisis hasil penelitian mengenai pergaulan bebas yang mengarah pada seks bebas dikalangan remaja. Sumber data didapat dari jurnal nasional dan internasional, situs web resmi seperti Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan beberapa *E-book* ilmiah yang terpercaya. Proses pencarian literatur dilakukan secara terstruktur dengan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan fokus penelitian. Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu, seperti kesesuaian topik, ketersediaan teks penuh, dan tahun terbit yang masih relevan. Semua data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menemukan pola-pola, temuan utama, serta celah-celah dalam penelitian yang sudah ada sebelumnya.

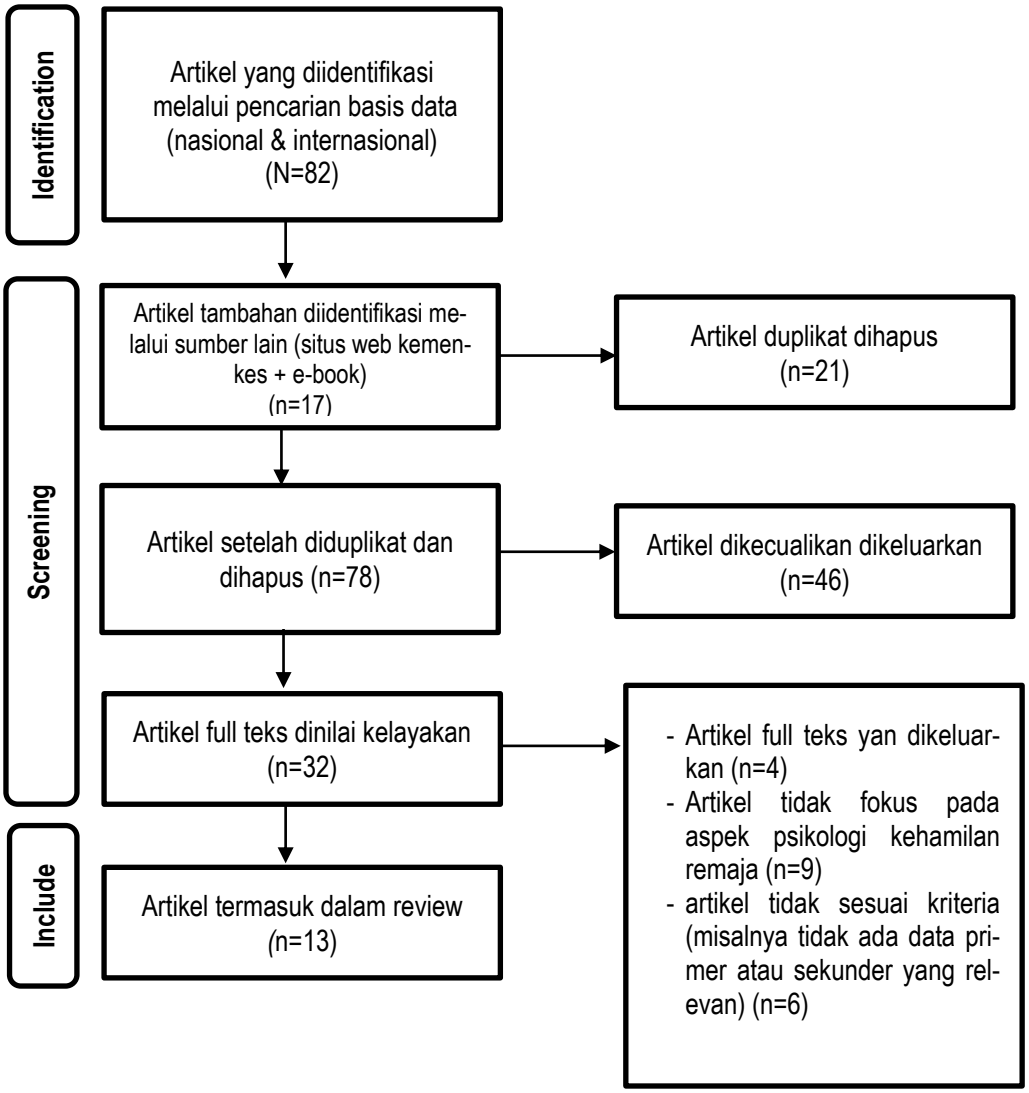
Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629

HASIL



Gambar PRISMA *Flow* Diagram

Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik
Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629

Tabel 1. Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Ntshayintshayi et al., 2024) (Afrika Selatan)	Untuk mengkaji tantangan psikososial remaja hamil di Afrika Selatan.	Kualitatif eksploratif melalui proses wawancara mendalam dengan menggunakan *thematic analysis.*	Remaja mengalami ketakutan, stigma, tekanan ekonomi, kurang dukungan memicu stres antenatal dan meningkatkan risiko depresi postpartum.
(Fitriani et al., 2024) (Indonesia)	Untuk Menganalisa penyebab kejadian depresi postpartum dari konteks riwayat kehamilan berdasarkan kelompok negara miskin, negara berkembang dan negara maju.	Studi kepustakaan melalui proses analisis dokumen dan deskriptif.	Dinegara miskin riwayat kehamilan penyebab kejadian deprsi postpartum didominasi riwayat kekerasan pasangan intim selama kehamilan, ekonomi sosial yang renda, Pendidikan rendah dan kurangnya dukungan sosial.
(Purnomo, 2024) (Indonesia)	Untuk Membandingkan kondisi psikologis dua ibu remaja postpartum.	Studi kasus melalui proses wawancara mendalam menggunakan analisis Naratif-deskriptif.	Keduanya mengalami kecemasan, tekanan sosial, sebagian mengalami keinginan menyakiti diri; perbedaan dukungan memengaruhi tingkat stres postpartum.
(Hidayah et al., 2024). (Indonesia)	Untuk Menggambarkan kondisi mental remaja hamil dan postpartum.	Kualitatif melalui proses wawancara semi-terstruktur dengan menggunakan analisis Tematik.	Remaja hamil mengalami penolakan awal, depresi postpartum meningkat hingga 20,9 kali lipat; dukungan keluarga sangat menentukan stabilitas mental.
(Anggraini & Setiyowati, 2024) (Indonesia)	Untuk Menganalisis hubungan dukungan keluarga dan depresi postpartum.	*Cross-sectional* melalui proses kuesioner dengan menggunakan analisis regresi/korelasional.	Ibu remaja tanpa dukungan keluarga memiliki tingkat depresi postpartum jauh lebih tinggi.
(Yazia & Suryani, 2022)	Untuk Melihat faktor-faktor yang	*Cross-sectional* melalui proses kuesioner	Ketakutan persalinan, ketidaksiapan menjadi ibu,

Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik
Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629

(Indonesia)	berhubungan dengan tingkat stress pada ibu hami dalam menghadapi persalinan.	analisis dengan menggunakan Statistik deskriptif.	dan kurang dukungan pemicu utama stres antenatal.
(Álvarez-Mejía et al., 2025) (Ecuador)	Untuk menganalisis dampak distres prenatal terhadap bayi.	Kuantitatif melalui proses sampel biologis & kuesioner dengan menggunakan analisis epigenetic & statistik.	Distres prenatal memengaruhi epigenetik bayi dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental.
(Asante et al., 2024) (Afrika Barat)	Untuk mengetahui prevalensi depresi *antepartum* pada remaja Ghana.	Survei *cross-sectional* melalui proses EPDS dengan menggunakan analisis regresi logistik.	38,6% remaja hamil mengalami depresi antepartum; faktor utama: ekonomi rendah, biaya kehamilan, pendidikan rendah.
(Hussain et al., 2025) (Australia)	Untuk mengintegrasikan skrining mental dalam *antenatal care.*	Studi kebijakan melalui proses Analisis dokumen dengan menggunakan Analisis kebijakan.	Skrining mental sejak awal antenatal penting bagi remaja; konseling berbasis komunitas sangat direkomendasikan.
(Onono, 2024) (Afrika Timur)	Untuk menganalisis kesejahteraan remaja hamil & dampak pada bayi.	Longitudinal melalui proses survei berulang dengan menggunakan analisis model prediksi.	Dukungan komunitas menurunkan risiko depresi; mood positif ibu berpengaruh pada hasil kelahiran & emosi bayi.
(Lanus et al., 2024) (Indonesia)	Untuk menganalisis peran kontrol diri & edukasi seks.	Kuantitatif melalui proses kuesioner dengan menggunakan Analisisregresi.	Kontrol diri & edukasi seks menurunkan perilaku seksual berisiko mencegah kehamilan remaja.

Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik
Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629

Tabel 2. Hasil Penelitian yang Dilakukan pada Dua Ibu Usia Remaja dalam Masa *Pospartum*

Keterangan	Partisipan 1	Partisipan 2
Pengalaman kehamilan dan saat melahirkan	- Awal mengetahui merasa terkejut, takut dan tidak siap. - Khawatir, ekonomi terbatas. - Adanya dukungan bantuan materi serta moral - Melahirkan secara sesar karena takut melahirkan secara normal	- Awal mengetahui merasa panik dan terkejut - Takut jadi pembicaraan dan dipermalukan lingkungan sekitar - Merasa tertekan dan berpikiran menyakiti dirinya - Melahirkan secara sesar karena merasa sendiri
Pengalaman pasca melahirkan	- Lebih sensitif, stres dan lelah - Sedih dan membandingkan dirinya dengan orang lain dalam bersosialisasi - Cemas berlebihan - Menambah informasi terkait mengurus bayi	- Awalnya merasa senang, kemudian mulai muncul cemas, kesal dan tertekan hingga ingin menyakiti dirinya - Merasa dilema karena bayinya diadopsi dan juga lega - Adanya dukungan dari yayasan dan temannya
Strategi menghadapi depresi *postpartum*	- Mulai menikmati kesehariannya sebagai ibu - Menjalin komunikasi terbuka dengan pasangan - Belajar menyesuaikan diri - Mencari informasi cara pengasuhan bayi	- Meyakinkan diri untuk bangkit dan membuka lembaran baru dan tidak mengulangi lagi pengalaman hamil di luar nikah

Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja menyebabkan remaja merasa tidak siap, cemas, takut bahkan timbul rasa ingin menyakiti dirinya. Dukungan sosial yang dibutuhkan terutama dari keluarga terdekat seperti suami maupun orang tua. Tingkatan depresi *postpartum* lebih tinggi pada ibu yang tidak mendapatkan dukungan keluarga dibandingkan yang mendapat dukungan keluarga. Temuan dari berbagai negara, termasuk Ghana dan Indonesia, menunjukkan bahwa latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan turut mempengaruhi kondisi psikologis ibu remaja.

Upaya pengendalian untuk mengurangi depresi *postpartum* dapat dilakukan dengan manajemen diri dalam menghadapi kehamilan dan masa *postpartum* serta adanya dukungan dari lingkungan keluarga. Selain itu, beberapa studi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap gangguan kesehatan mental selama kehamilan dan masa setelah melahirkan. Teknik non-farmakologis seperti relaksasi pernapasan dalam juga terbukti efektif dalam mengurangi stres selama kehamilan.

Upaya pencegahan perilaku seksual berisiko juga dikaitkan dengan kontrol diri, edukasi seks, dan keterlibatan keluarga. Studi-studi tersebut menekankan pentingnya pendekatan edukatif dan suportif sebagai bagian dari intervensi holistik terhadap remaja yang hamil.

PEMBAHASAN

Pergaulan bebas dikalangan remaja bukan lagi menjadi suatu hal yang tabu terutama dalam seks bebas. Video asusila seks bebas marak dan banyak tersebar melalui media sosial baik instagram, twitter, facebook, maupun wa yang dilakukan oleh remaja. Salah satu penyebab terjadinya pergaulan bebas adalah kurangnya

Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629

pemahaman terkait risiko dalam melakukan hubungan seksual serta kurangnya informasi yang tepat terkait kontrasepsi (Dartiwen & Aryanti, 2024). Penyebab pergaulan bebas diantaranya kurangnya pengawasan keluarga, lingkungan yang kurang baik, salah memilih teman, akses informasi (Wowor & Rembet, 2024).

Terjadinya pergaulan bebas dapat memberikan dampak negatif pada remaja seperti depresi, hamil diluar nikah dan tertular penyakit IMS (Tambunan, Silitonga, Sidabukke, & Soraya, 2025). Namun, pembahasan ini memiliki batasan yang mengarah kepada kehamilan pada remaja. Kehamilan remaja menjadi salah satu konsekuensi serius dari pergaulan bebas, yang berdampak pada kondisi fisik, psikologis, dan masa depan sosial serta ekonomi remaja. Remaja yang hamil di luar nikah umumnya belum siap secara emosional maupun finansial untuk menjalani peran sebagai orang tua. Ketidaksiapan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi *postpartum* (Winarni, Damayanti, Prasetyo, & Afiyanti, 2025).

Prevalensi depresi tertinggi pada anak muda (2%), namun paling sedikit yang mengakses pengobatan (10.4%) Proporsi anak muda yang mengalami depresi lebih tinggi pada kelompok perempuan sebanyak (2.8%), berpendidikan menengah sebanyak (2.2%), pada kelompok tidak bekerja, bekerja sebagai buruh, supir, pembantu dan masih sekolah sebanyak (>2%). Proporsi yang lebih tinggi juga terlihat pada kelompok tinggal di perkotaan sebanyak (2.5%) dan status ekonomi teratas yaitu sebanyak (2.2%) Depresi yang tidak mendapatkan penanganan yang baik berpotensi menyebabkan bunuh diri (Tyas, Pertiwi, & Nisa, 2023).

Remaja yang mengalami kehamilan pranikah mengalami tahap awal berupa penolakan serta kondisi psikologis yang sangat dipengaruhi oleh dukungan atau tidak adanya dukungan dari keluarga maupun pasangan (Wulandari et al., 2019). Kehamilan remaja meningkatkan risiko depresi *postpartum* hingga 20.9 kali lipat dibandingkan dengan ibu dewasa. Pada masa pasca persalinan dukungan dari segi emosional dan keuangan menjadi salah satu harapan untuk meningkatkan kehidupan yang sudah ada, membangun impian baru bersama keluarga baru, serta memenuhi kebutuhan hidup keluarga (Oktaviana, Rochmaniah, Barus, Laili, Rina, Pakpahan, Sayekti, Laili, Siswati, & Marlinawati, 2025).

Dalam menghadapi kenyataan sebagai ibu di usia remaja, para remaja seringkali dihadapkan pada tekanan yang berat, baik secara mental maupun sosial. Setelah melahirkan, tantangan yang mereka hadapi tidak berhenti, justru bertambah dengan tanggungjawab sebagai orang tua yang membutuhkan kestabilan emosional, dukungan dari keluarga, dan kemampuan ekonomi yang belum mereka miliki. Masa pascapersalinan menjadi periode krusial yang penuh risiko, terutama jika remaja tidak mendapatkan dukungan emosional dan finansial yang memadai. Rasa lelah, cemas, serta kesepian dapat muncul karena perubahan besar dalam hidup mereka yang terjadi begitu cepat dan di luar rencana (Khodijah, Evi, Astuti, & Kusumaningsih, 2024). Dalam kondisi seperti ini, kehadiran keluarga atau pasangan yang mendukung bisa menjadi penentu utama bagi kesehatan mental ibu remaja, membantu mereka menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ibu, dan membangun harapan serta masa depan yang lebih baik. Tanpa dukungan tersebut, risiko gangguan psikologis seperti depresi pasca persalinan menjadi semakin tinggi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan ibu maupun tumbuh kembang anak (Yumni, Harnani, & As' ari, 2025).

Kehamilan selama masa remaja sebagai periode transisi yang penting yang ditandai dengan perubahan dalam kesejahteraan psikologis yang mungkin secara unik memprediksi kelahiran hasil dan perbedaan awal dalam kesehatan emosional keturunan. Faktor positif yang terkait dengan keterhubungan komunitas, seperti dukungan lingkungan, dapat berfungsi sebagai faktor perlindungan terhadap depresi selama kehamilan remaja, sedangkan perasaan remaja tentang keterhubungan, kepercayaan, dan keterikatan dengan pengasuh mereka sendiri secara bersamaan terkait dengan emosi lebih positif selama kehamilan (Aryani, 2024). Selain itu, suasana hati positif selama kehamilan secara unik memprediksi hasil kelahiran dan memiliki efek kecil tidak langsung pada kesehatan emosional awal bayi melalui hasil kelahiran ini (Sam, Rahmawati, Agustina, & Sari, 2025).

Penelitian ini berhasil menentukan bahwa 38.6% wanita remaja hamil di Distrik Assin North, Ghana, terdiagnosis positif untuk depresi *antepartum* menggunakan EPDS dengan batas ≥ 13 (Ramadhanty, 2022). Faktor-faktor seperti biaya yang

Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629

dirasakan untuk barang-barang terkait kehamilan, tingkat pendidikan ibu, dan status sosial ekonomi diidentifikasi sebagai penyumbang signifikan terhadap depresi *antepartum* di antara populasi ini. Temuan ini menyoroti kebutuhan mendesak untuk intervensi yang ditargetkan yang bertujuan untuk meningkatkan akses ke dukungan kesehatan mental, mengurangi hambatan finansial untuk perawatan maternal, dan meningkatkan peluang pendidikan bagi remaja hamil di Ghana. Ke depan, strategi yang disesuaikan yang fokus pada mengatasi faktor-faktor spesifik ini sangat penting dalam mengurangi prevalensi depresi *antepartum* dan mempromosikan kesejahteraan keseluruhan wanita remaja hamil di wilayah tersebut.

Ada kebutuhan untuk mempertimbangkan usia sebelum memprediksi kesehatan mental dalam praktik umum. Untuk mengurangi masalah kesehatan mental pada ibu remaja, penting untuk menjadikan skrining kesehatan mental sebagai bagian integral dalam perawatan *antenatal* sejak awal, dan melakukan tindak lanjut untuk menilai setiap faktor stres mental segera setelah melahirkan dan satu tahun setelah periode pasca persalinan. Ini akan membantu mencapai tujuan 3 dari *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang bertujuan untuk memastikan hidup sehat dan mempromosikan kesejahteraan untuk semua di semua usia. Selain itu, ibu hamil remaja yang berisiko tinggi terhadap penyakit mental harus diberi intervensi khusus seperti konseling. dan intervensi kelompok sosial. Oleh karena itu, studi efektivitas untuk mengurangi penyakit mental di antara ibu remaja harus dieksplorasi (Setianingsih, Fitriani, Lieskusumastuti, Setyorini, & Komariah, 2024).

Kontrol diri yang tinggi pada remaja dapat mencegah keterlibatan remaja dalam perilaku seksual yang tidak terikat (Wardani & Alfiani, 2022). Pelecehan seksual juga dapat dicegah dengan cara melakukan edukasi seks kepada laki-laki dan perempuan karena edukasi seks merupakan hal yang penting agar tidak terjerumus pada hal yang tidak diinginkan, selain itu kebiasaan akan lelucon seks juga merupakan tindakan pelecehan seksual karena hal itu membicarakan hal yang tabu seperti menyinggung tentang pemerkosaan, kemudian jika korban telah mengalami pelecehan seksual maka korban harus melaporkan kejadian tersebut terhadap pihak berwajib namun apabila tidak berjalan dengan baik maka terpaksa menyebarkan kasus tersebut di media sosial agar mendapat perhatian lebih (Wajdi & Arif, 2021).

Perlunya perhatian dan dukungan dari setiap sektor, tidak hanya tenaga Kesehatan melainkan juga orang-orang terdekat ibu hamil yaitu anggota keluarga khususnya suami ataupun teman sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan sehat sampai dengan masa nifasnya (Zuhana & Suparni, 2023). Pemberian pendidikan kesehatan dan penyuluhan kepada ibu hamil sangat diperlukan karena untuk mengantisipasi timbulnya rasa cemas berlebihan (Isabella & Sulastri, 2024). Cara mengurangi stres secara non-farmakologis selain dengan menggunakan obat-obatan maka sangat diperlukan memberikan pengetahuan dan pelatihan menggunakan teknik relaksasi pernafasan dalam selain mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya (Habibah, 2025*).*

SIMPULAN

Stres *antenatal* dan ketidaksiapan psikologis pada remaja hamil merupakan faktor signifikan yang meningkatkan risiko depresi *postpartum*. Kehamilan remaja umumnya disertai tantangan psikologis, emosional, sosial, serta keterbatasan akses layanan kesehatan, yang apabila tidak ditangani dapat memperburuk kondisi mental ibu. Dukungan dari keluarga, pasangan, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan membantu remaja menjalani peran sebagai ibu.

SARAN

Remaja perlu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi dan menghindari perilaku berisiko melalui edukasi seksual serta kontrol diri yang baik. Keluarga dan pasangan hendaknya memberikan dukungan emosional maupun material agar remaja hamil tidak merasa tertekan. Tenaga kesehatan disarankan untuk melakukan deteksi dini terhadap stres *antenatal* dan depresi *postpartum* serta menyediakan konseling yang ramah remaja. Pemerintah bersama lembaga pendidikan perlu memperkuat program edukasi dan memperluas akses layanan kesehatan mental bagi remaja, sekaligus menciptakan lingkungan bebas stigma. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali faktor-faktor spesifik lain yang memengaruhi depresi

Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629

postpartum pada remaja dengan pendekatan lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Alifia, N., & Azizah, N. (2025). Psychosocial Support And Holistic Interventions For Indonesian Teen Mothers: Dukungan Psikososial Dan Intervensi Holistik Untuk Ibu Remaja. *Inquest Journal, 3*(2), 40-47.

Álvarez-Mejía, D., Rodas, J. A., & Leon-Rojas, J. E. (2025). From Womb To Mind: Prenatal Epigenetic Influences On Mental Health Disorders. *International Journal Of Molecular Sciences, 26*(13), 6096.

Anggraini, R., & Setiyowati, N. (2024). Budaya dan Intervensi Depresi Postpartum: Tinjauan Literatur Sistematik Lintas Benua. *Jurnal Psikologi, 2*(1), 20-20.

Aryani, Y. S. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Kehamilan Di Usia Remaja Dengan Kesehatan Mental Di Kabupaten Tegal* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Asante, H. A., Boyetey, S. T., Essaw, E., Nyame, C. A., Mante, B., Dziwornu, L., & Okyere, P. (2024). Prevalence and factors associated with antepartum depression among adolescent women in the assin north district of Ghana: a cross-sectional study. *BMC women's health, 24*(1), 276.

Dartiwen, D., & Aryanti, M. (2024). Analisis Faktor Penyebab Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 15(*1), 21-29.

Fitriani, I. S., Ernawati, H., & Nurhidayati, N. (2024). Riwayat Kehamilan Pada Depresi Postpartum Dari Konteks Kasus Global: Systematic Review. *Jurnal Sains Kebidanan, 6*(1), 26-35.

Habibah, A. (2025). *Pengaruh Pelaksanaan Teknik Relaksasi Hypnobithing Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Diwilayah Kerja Puskesmas Penimbung Kabupaten Lombok Barat* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram).

Hidayah, N., Hakimi, M., & Pratiwi, C. S. (2024). Studi kualitatif tentang kesehatan mental ibu hamil usia remaja selama masa kehamilan dan postpartum dini. *Jurnal Kebidanan Indonesia, 15*(2), 23-35.

Hussain, A., Aynalem, Y. A., Park, T., & Meherali, S. (2025). Motherhood and mental health of adolescent girls in low-and middle-income countries: A scoping review. *PLOS Global Public Health, 5(*9), e0005134.

Isabella, M., & Sulastri, S. (2024). Relationship Between Prenatal Class And Anxiety Levels Opregnant Women Facing Normal Delivery At Kartasura Community Health Center. *Contagion: Scientific Periodical Journal Of Public Health And Coastal Health,* 6(2), 1180-1190.

Khodijah, U. P., Evi, N. N., Astuti, E. R., & Kusumaningsih, T. P. (2024). *Masa Nifas: Pendekatan Evidence Based Dalam Perawatan Fisik, Psikologis, Dan Kearifan Lokal.* .Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang.

Lanus, E., Soetjiningsih, C. H., & Murti, H. A. S. (2024). Pengaruh Pendidikan Seksualitas Komprehensif dalam Meningkatkan Kontrol Diri Seksual Pada Remaja Perempuan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 6*(3).

Mbayang, C. M. (2024). Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja. *JLEB: Journal of Law, Education and Business, 2*(1), 366-372.

Ntshayintshayi, P. N., Sehularo, L. A., Mokgaola, I. O., & Sepeng, N. V. (2022). Exploring The Psychosocial Challenges Faced By Pregnant Teenagers In Ditsobotla Subdistrict. Health SA Gesondheid, 27, 1880.

Oktaviana, A.,Rochmaniah, D. A., Barus, E., Laili, U., Rina, Pakpahan, A. L. H., Sayekti, W. N., Laili, F. J., Siswati, E., & Marlinawati, I.T. (2025). *Buku Ajar Psikologi Dalam Praktik Kebidanan*. Jakarta Barat: Optimal Untuk Negeri.

Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629

Onono, M. A. (2024). *Maternal Mental Health and Infant Bonding Among Pregnant and Parenting Adolescents Girls and Young Women: a Comparative Cross-sectional Study* (Doctoral dissertation, University of Nairobi).

Purnomo, N. A. S. (2024). Perbedaan Postpartum Fatigue Dan Kesehatan Mental Ditinjau Dari Metode Kelahiran Ibu. *Indonesian Research Journal On Education, 4*(2), 730-739.

Ramadhanty, G. S. (2022). *Risiko Postpartum Depression Pada Ibu Yang Mengalami Kehamilan Usia Remaja* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).

Rustam, A. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial tiktok terhadap self control remaja di lingkungan Tanro Timur Polewali. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 2*(1), 45–52.

Sam, K. L. N., Rahmawati, S. A., Agustina, K. S., & Sari, N. N. (2025). *Buku Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas*. Jakarta Barat: Optimal Untuk Negeri.

Setianingsih, L. Z., Fitriani, L., Lieskusumastuti, A. D., Setyorini, C., & Komariah, N. (2024). *Buku Ajar Kesehatan Mental Dalam Asuhan Kebidanan*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.

Tambunan, F., Silitonga, E., Sidabukke, I. R., & Soraya, P. (2025). Dampak Pergaulan Bebas Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Di SMA Kartika 2 Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara, 6*(1), 157-162.

Tirhana, N., Sutrisno, H., & Dewi, L. A. (2023). Tingkat Depresi Postpartum Pada Ibu Remaja Yang Tidak Mendapatkan Dukungan Keluarga: Studi Di Ghana Dan Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 11*(1), 45–56.

Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal pengabdian masyarakat bangsa, 1*(10), 2578-2585.

Wajdi, F., & Arif, A. (2021). Pentingnya Pendidikan Seks Bagi Anak Sebagai Upaya Pemahaman Dan Menghindari Pencegahan Kekerasan Maupun Kejahatan Seksual. *Jurnal Abdimas Indonesia, 1*(3), 129-137.

Wardani, D. A., & Alfiani, R. N. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja: The Relationship Of Self-Control With Adolescent Premarital Sexual Behavior. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing), 8*(4), 550-555.

Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afiyanti, Y. (2025). The Efficacy Of Integrative Antenatal Class (IAC) To Improve The Psychological Well-Being Of Pregnant Mothers. *Journal Of Education And Health Promotion, 14(*1), 217.

Wowor, M. D., & Rembet, I. Y. (2024). Dampak Sex Bebas Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mapalus, 3(*1), 8-17.

Wulandari, P., Fihastutik, P., & Arifianto, A. (2019). Pengalaman Psikologis Kehamilan Pranikah Pada Usia Remaja Di Keluarahan Purwosari Kecamatan Mijen. *Journal Of Holistic Nursing Science, 6*(2), 64-73.

Yazia, V., & Suryani, U. (2022). Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 10*(4), 837-856.

Yumni, H., Harnani, B. D., & As' ari, H. (2025). *Kesiapan Maternal Menjadi Orang Tua di Perkawinan Muda*. Sulawesi Selatan. Rizmedia Pustaka Indonesia.

Zuhana, N., & Suparni, S. (2023). Edukasi Pencegahan Depresi Post Partum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Abmas Negeri (Jagri), 4*(2), 52-58.

Tsabitha Syafa'atul Rizki*, Ernawati

Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespndensi penulis: Tsabitha Syafa'atul Rizki. *Email: tsabithasyafaatul123@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1629