

KORELASI AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU SEDENTARY DENGAN DEPRESI PASCA MELAHIRKAN KOTA SURABAYA BARAT

Julia Prasanti Putri Utami¹, Anna Noordia², Pudjjuniarto³

juliaprasanti.20037@mhs.unesa.ac.id¹, annanoordia@unesa.ac.id², pudjjuniarto@unesa.ac.id³

Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Periode postpartum merupakan momen krusial dalam kehidupan seorang wanita, selama periode postpartum akan mengalami berbagai pengalaman emosional dan menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai seorang ibu. Depresi pasca melahirkan adalah kondisi kesehatan mental yang signifikan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu dan perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara aktivitas fisik dan perilaku sedentary dengan depresi pasca melahirkan di Kota Surabaya Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik cross sectional melibatkan 30 ibu pasca melahirkan dengan usia 1-3 bulan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan durasi perilaku sedentary, serta Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) untuk menilai tingkat depresi pasca melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi dengan kekuatan sedang antara aktivitas fisik dengan depresi pasca melahirkan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.016 ($p < 0.05$), serta korelasi negatif dengan diperoleh nilai signifikansi sebesar -0.436 (korelasi negatif). Sebaliknya terdapat korelasi positif dengan kekuatan sedang antara perilaku sedentary dengan depresi pasca melahirkan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$) serta korelasi positif dengan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.575 (korelasi positif). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang tinggi memiliki risiko depresi pasca melahirkan yang rendah sedangkan perilaku sedentary yang tinggi memiliki risiko depresi pasca melahirkan yang tinggi.

Kata Kunci: Postpartum Depression, Aktivitas Fisik, Sedentary Lifestyle.

ABSTRACT

The postpartum period is a crucial moment in a woman's life, during which she experiences various emotional experiences and adjusts to her new role as a mother. Postpartum depression is a significant mental health condition that can affect the quality of life of mothers and the development of their children. This study aims to explore the correlation between physical activity, sedentary behavior, and the incidence of postpartum depression risk levels in West Surabaya. The research method used was quantitative descriptive with a cross-sectional technique involving 30 mothers who had recently given birth within the last 1-3 months. The instruments used in this study included the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to evaluate the level of physical activity and duration of sedentary behavior, and the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) to measure the level of postnatal depression. The research findings indicate a moderate correlation between physical activity and postpartum depression, with a significance value of 0.016 ($p < 0.05$), and a negative correlation coefficient of -0.436. Conversely, there is a moderate positive correlation between sedentary behavior and postpartum depression, with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), and a positive correlation coefficient of 0.575. Therefore, it can be concluded that higher levels of physical activity are associated with a lower risk of postpartum depression, while higher levels of sedentary behavior are linked to an increased risk of postpartum depression.

Keywords: Postpartum Depression, Physical Activity, Sedentary Lifestyle.

PENDAHULUAN

Kehamilan, proses persalinan, dan postpartum merupakan tahap penting dalam kehidupan wanita. Selama periode postpartum, ibu akan mengalami beberapa pengalaman emosional dan adaptasi terhadap peran barunya sebagai seorang ibu. Ibu pasca melahirkan sering mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan setelah melahirkan (Kołomańska-Bogucka et al., 2019). Pada masa ini banyak ibu merasakan perasaan campur aduk seperti kebahagiaan, kecemasan, dan kelelahan yang luar biasa.

Perubahan besar dalam hidup seperti menjadi peran baru sebagai ibu seringkali membawa tantangan emosional yang tidak terduga. Jika seorang ibu tidak dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri, hal ini dapat berpotensi memicu gangguan psikologis setelah melahirkan (Nova & Zagoto, 2020). Postpartum blues atau baby blues merupakan gangguan psikologis yang umum dialami oleh ibu pasca melahirkan dengan suasana hati yang sedih, mudah menangis, kecemasan yang mudah muncul, kegelisahan, nafsu makan berkurang, kelelahan, dan mudah marah (Jeffrey H. Meyer et al., 2024). Kondisi Periode postpartum blues mencapai puncaknya pada hari ketiga hingga kelima setelah persalinan dan berlangsung selama 14 hari setelah melahirkan.

Periode postpartum blues mempengaruhi antara 50% - 70% pasca melahirkan. Kondisi ini biasanya dimulai dalam minggu pertama setelah melahirkan dan dapat berlangsung hingga 2 minggu kesembuhan tanpa perawatan. Namun beberapa ibu mengalami bentuk depresi yang lebih parah dan berkepanjangan yang disebut dengan postpartum depression yang mempengaruhi ibu sekitar 1 dari 7 ibu pasca melahirkan. Meskipun postpartum blues dan postpartum depression memiliki beberapa kesamaan keduanya berbeda dalam tingkat intensitas, frekuensi, dan durasi gejala yang lebih lama. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2018, insiden postpartum blues di Asia berkisar antara 26-85%. Di Indonesia, prevalensi postpartum blues pada tahun 2018 tercatat sekitar 50-70% dan diperkirakan akan meningkat menjadi 70-80% pada tahun 2020, menjadikannya angka tertinggi ketiga di Asia.

Masa pasca melahirkan merupakan waktu yang kritis untuk menerapkan perilaku aktivitas fisik sehat yang berkelanjutan, dan mengalami peningkatan perilaku sedentary. Seseorang dikategorikan sebagai 'aktif' apabila mereka secara konsisten terlibat dalam berbagai aktivitas fisik dengan tingkat intensitas sedang hingga tinggi. Sebaliknya, individu yang diklasifikasikan sebagai 'tidak aktif' hanya terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau tinggi secara sporadis atau bahkan tidak sama sekali (Irawan et al., 2021). Sesuai definisi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022) latihan fisik mencakup semua jenis gerakan tubuh yang mengharuskan otot-otot rangka mengeluarkan energi. Aktivitas fisik memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk selama masa kehamilan dan masa pasca melahirkan (Dipietro et al., 2019). Sedangkan perilaku sedentary adalah kebiasaan hidup yang kurang aktif secara fisik, dan melibatkan sedikit atau bahkan tidak ada gerakan fisik atau kegiatan olahraga (Stefani, 2020). Gaya hidup sedentary atau perilaku sedentary merujuk pada kebiasaan individu yang minim bergerak atau mengeluarkan sedikit energi.

Menurut beberapa penelitian yang melibatkan analisis beberapa studi, terungkap bahwa berpartisipasi dalam aktivitas fisik selama waktu luang kemungkinan menjadi metode paling efektif dalam mencegah gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan aktivitas fisik dalam aspek-aspek kehidupan lainnya (van der Waerden et al., 2019). Aktivitas fisik memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk selama masa kehamilan dan masa pasca melahirkan (Dipietro et al., 2019). Sebaliknya, perilaku sedentary telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat gejala depresi pasca melahirkan (Ekelöf et al., 2021). Tujuan penelitian mengetahui apakah terdapat korelasi antara

aktivitas fisik dengan depresi pasca melahirkan dan korelasi antara perilaku sedentary dengan depresi pasca melahirkan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik cross sectional pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juni hingga Juli 2024. Populasi dalam penelitian adalah total populasi ibu pasca melahirkan 1-3 bulan dengan ibu berusia 20-35 tahun yang berada di 5 kecamatan (Tandes, Sambikerep, Benowo, Lakarsantri, dan Sukomanunggal) di Kota Surabaya Barat dengan jumlah 30 orang. memanfaatkan kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) untuk mengukur aktivitas fisik dan perilaku sedentary dalam kaitannya dengan depresi pasca melahirkan. Kuesioner GPAQ mengajukan pertanyaan terkait aktivitas fisik dalam berbagai konteks, seperti aktivitas kerja, transportasi, waktu luang, dan perilaku sedentary. GPAQ dirancang untuk menilai aktivitas fisik dalam tujuh hari terakhir dengan sejumlah 16 pertanyaan dengan dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan skor MET: kategori tinggi (≥ 3000 MET-s menit/minggu), kategori sedang ($>600-3000$ MET-s menit/minggu), dan kategori rendah (≤ 600 MET-s menit/minggu). Kuesioner GPAQ mencakup pertanyaan mengenai perilaku sedentary dengan diklasifikasikan dalam tiga kategori: kategori rendah (durasi kurang dari 2 jam), kategori sedang (2-5 jam), dan kategori tinggi (lebih dari 5 jam). Instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi risiko depresi adalah kuesioner Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) dengan nilai yang diperoleh dibagi menjadi 4 kategori (Cox, 2019) tidak ada risiko depresi bila akumulasi nilai EPDS 0-4, risiko depresi rendah bila akumulasi nilai EPDS 5-9, risiko depresi sedang bila akumulasi nilai EPDS 10-12, risiko depresi tinggi bila akumulasi nilai EPDS > 12 .

Dalam penelitian ini variabel bebas adalah aktivitas fisik (X_1) dan Perilaku Sedentary (X_2) serta variabel terikat adalah depresi pasca melahirkan (Y). Analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari variabel-variabel yang diteliti yaitu aktivitas fisik, perilaku sedentary dan risiko depresi pasca melahirkan. Hasil Distribusi frekuensi digunakan untuk mengukur seberapa banyak responden yang berada dalam kategori tertentu untuk masing-masing variabel. Analisa bivariat menggunakan uji normalitas terdahulu tujuan dari uji normalitas adalah untuk menentukan apakah data yang diperoleh menunjukkan pola distribusi normal atau tidak. Uji korelasi spearman sebagai salah satu teknik dalam statistika non-parametrik diterapkan ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menentukan apakah data yang diperoleh menunjukkan pola distribusi normal atau tidak. Ada dua pendekatan utama yang dapat digunakan dalam uji normalitas untuk memeriksa normalitas residual: analisis grafis dan analisis statistik. Uji Shapiro-Wilk digunakan untuk analisis statistik dalam konteks investigasi ini. Dalam uji Shapiro-Wilk, tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$) dan nilai signifikansi (Sig.) dibandingkan untuk mengambil keputusan. Nilai probabilitas p berfungsi sebagai dasar untuk penilaian pilihan dalam kondisi selanjutnya:

- a. Jika nilai Sig. > 0.05 maka asumsi normalitas terpenuhi.
- b. Jika nilai Sig. < 0.05 maka asumsi normalitas tidak terpenuhi.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov Smirnov^a</i>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Stastic	df	Sig.
Aktivitas Fisik	216	30	001	807	30	000
Perilaku <i>Sedentary</i>	359	30	000	735	30	000
Depresi Pasca Melahirkan	457	30	000	554	30	000

Variabel aktivitas fisik, perilaku sedentary, dan depresi pasca melahirkan menghasilkan nilai signifikan sebesar 0,000, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, yang ditampilkan pada tabel di atas. Dibandingkan dengan tingkat signifikansi yang telah ditetapkan yaitu 0,05, nilai signifikansi ini jauh lebih rendah. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa data tidak sesuai dengan distribusi normal. Korelasi Spearman akan digunakan untuk melakukan analisis lebih lanjut.

2. Uji Korelasi Spearman

Korelasi Spearman sebagai salah satu teknik dalam statistika non-parametrik diterapkan ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil dari analisis korelasi Spearman dapat ditemukan dalam tabel yang disajikan di bawah ini.

Pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi (nilai α) 0,05

a. Hipotesis

H₀ = Tidak terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen

H₁ = Terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen

b. Dasar Pengambilan Keputusan

1) Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima

2) Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka H₀ diterima dan H₁ ditolak

Dalam analisis korelasi, terdapat ukuran statistik yang dikenal sebagai koefisien korelasi. Dengan rentang nilai antara -1 dan +1, koefisien ini digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel. Hubungan searah antara dua variabel ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi positif, sementara hubungan yang berlawanan ditunjukkan dengan nilai negative.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman

Hubungan	Sig.	Koefisien Korelasi
Aktivitas Fisik dengan Depresi Pasca Melahirkan	0.016	-0.436
Perilaku <i>Sedentary</i> dengan Depresi Pasca Melahirkan	0.001	0.575

Berdasarkan tabel yang diberikan, nilai signifikan untuk hubungan antara aktivitas fisik dan depresi pasca melahirkan adalah 0,016, yang kurang dari batas 0,05. Hasilnya, hipotesis alternatif (H₁) diterima dan hipotesis nol (H₀) ditolak. Ini memperlihatkan adanya korelasi antara Aktivitas Fisik dan Depresi Pasca Melahirkan. Koefisien korelasi sebesar -0,436 memperlihatkan kalau tingkat korelasi antara kedua variabel tersebut adalah 0,436, yang masuk dalam kategori sedang. Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan keduanya bersifat terbalik, sehingga dapat disimpulkan kalau semakin tinggi Aktivitas Fisik, semakin rendah Depresi Pasca Melahirkan.

Hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H₁) diterima karena nilai signifikansi sebesar 0,001, yang lebih kecil dari batas kritis 0,05 dan menunjukkan korelasi yang substansial antara perilaku kurang gerak dan depresi pasca melahirkan. Koefisien korelasi yang mencapai 0,575 mengindikasikan adanya korelasi sedang antara depresi pasca melahirkan dan perilaku sedentary. Mengingat keduanya memiliki hubungan

yang searah dan koefisien korelasi yang positif, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku sedentary berkorelasi positif dengan depresi pasca melahirkan.

Pembahasan :

Berdasarkan hasil presentase masing-masing variabel yang diteliti. Pengelompokan ini memberikan gambaran mengenai distribusi aktivitas fisik responden dalam penelitian. Responden aktivitas fisik dikelompokkan menjadi tiga kategori dengan responden mempunyai aktivitas fisik rendah sebesar (26,7%). Aktivitas fisik kategori sedang sebesar (40%). Aktivitas fisik dengan kategori tinggi sebesar (33,3%). Temuan analisis uji korelasi spearman menunjukkan bahwa adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan depresi pasca melahirkan dengan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,016 ($p < 0,05$) dengan kekuatan korelasi sedang dan berkorelasi negatif memperoleh nilai ($r = -0,436$) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah tingkat depresi pasca melahirkan. Depresi pasca melahirkan jarang terjadi pada wanita yang aktif secara fisik (Okyay & Ucar, 2018) menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama periode postpartum memiliki dampak positif pada aspek mental dalam kualitas hidup. Kegiatan fisik yang konsisten dan sesuai selama periode nifas dapat memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat struktur tulang belakang dan otot perut, mendukung kelancaran proses laktasi, mempercepat pengembalian ukuran rahim, mencegah gangguan uroginekologi, serta berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental ibu (Jannah & Kusumaningsih, 2022). Tak hanya untuk mendukung fisik pemulihan ibu akan tetapi dengan berolahraga berhubungan dengan hormon dimana berolahraga dapat meningkatkan kadar serotonin, yang mengatur suasana hati, dan menurunkan kadar kortisol, yang merupakan hormon stres. Aktivitas fisik yang teratur selama kehamilan diakui memiliki dampak positif pada keseimbangan hormonal yang mempengaruhi kesehatan mental ibu (Sofiyanti, 2021). Dengan demikian ibu mendapatkan waktu dan dukungan untuk melakukan aktivitas fisik yang teratur merupakan langkah penting dalam menjaga kesejahteraan secara keseluruhan ibu pasca melahirkan.

Berdasarkan hasil presentase variabel perilaku sedentary responden dikelompokkan ke dalam kategori perilaku sedentary rendah, perilaku sedentary sedang, dan perilaku sedentary tinggi. Perilaku sedentary rendah sebesar (30%) dengan menghabiskan waktu yang relatif sedikit dalam posisi duduk atau berbaring dan lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik atau bergerak. Ini bisa mencakup kegiatan seperti melakukan tugas rumah tangga atau terlibat dalam kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh, perilaku sedentary sedang sebesar (63,3%) ibu aktif secara fisik dan mengurangi waktu yang dihabiskan dalam perilaku sedentary, perilaku sedentary tinggi sebesar (6,7%) yang memiliki perilaku sedentary tinggi dengan waktu yang lama dihabiskan dalam aktivitas pasif. Temuan dari analisis uji korelasi Spearman mengindikasikan adanya korelasi antara perilaku sedentary dengan depresi pasca melahirkan dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Koefisien korelasi sedang sebesar 0.575 mengindikasikan adanya korelasi positif. Menunjukkan bahwa peningkatan perilaku sedentary berkorelasi dengan peningkatan tingkat depresi pasca melahirkan. Temuan ini sejalan dengan kajian literatur sebelumnya (Teychenne & York, 2013) yang juga mengidentifikasi adanya korelasi positif antara perilaku sedentary dengan depresi pasca melahirkan. Perilaku sedentary seperti waktu yang lama dihabiskan dalam posisi duduk atau berbaring berhubungan dengan peningkatan gejala depresi pada ibu pasca melahirkan. Menurut (Gallagher & Carr, 2021) perilaku sedentary yang tinggi dapat memperburuk kondisi mental terutama periode postpartum karena mengurangi kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang bermanfaat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah di paparkan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat korelasi negatif antara aktivitas fisik dengan depresi pasca melahirkan pada ibu di wilayah Kota Surabaya Barat sehingga semakin tinggi tingkat aktivitas fisik semakin rendah risiko mengalami depresi pasca melahirkan.
2. Terdapat korelasi positif antara perilaku sedentary dengan depresi pasca melahirkan pada ibu di wilayah Kota Surabaya Barat sehingga semakin tinggi perilaku sedentary semakin tinggi pula risiko mengalami depresi pasca melahirkan

DAFTAR PUSTAKA

- Alehagen, S., Wijma, K., & Wijma, B. (2001). Fear during labor. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 80(4), 315–320. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0412.2001.080004315.x>
- Ambarwati, W. (2020). Asuhan Kebidanan Nifas. Nuha Medika.
- Andriyani, Rika & Pitriani, R. (2014). Asuhan Kebidanan Lengkap Ibu Nifas Normal. Deepublish.
- Annisa, A., Saputra, M. I. R., Agnesfadia, S., & ... (2022). Pengaruh Olahraga terhadap Fenomena Baby Blues Syndrome (Postpartum Blues) pada Ibu Nifas (Postpartum). *Prosiding Seminar Nasional SPENCER Bem FIK UM 2022*, 1. <http://conference.um.ac.id/index.php/spencer/article/view/3247>
- Asadi, M., Noroozi, M., & Alavi, M. (2022). Identifying women's needs to adjust to postpartum changes: a qualitative study in Iran. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04459-8>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Clinic, C. (2022). postpartum depression. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9312-postpartum-depression>
- Cox, J. (2019). Thirty years with the Edinburgh Postnatal Depression Scale: Voices from the past and recommendations for the future. *British Journal of Psychiatry*, 214(3), 127–129. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.245>
- Cunningham. (2006). *Osbtetri William* (21st ed.). EGC.
- Dipietro, L., Evenson, K. R., Bloodgood, B., Sprow, K., Troiano, R. P., Piercy, K. L., Vaux-Bjerke, A., & Powell, K. E. (2019). Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(6), 1292–1302. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001941>
- Ekelöf, K., Andersson, O., Holmén, A., Thomas, K., & Almquist Tangen, G. (2021). Depressive symptoms postpartum is associated with physical activity level the year prior to giving birth – A retrospective observational study. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 29(July). <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2021.100645>
- Evenson, K. R., Brown, W. J., Brinson, A. K., Budzynski-Seymour, E., & Hayman, M. (2023). A review of public health guidelines for postpartum physical activity and sedentary behavior from around the world. *Journal of Sport and Health Science*, 0–42. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2023.12.004>
- Gallagher, J., & Carr, L. J. (2021). Leisure but Not Occupational Physical Activity and Sedentary Behavior Associated With Better Health. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(11), E774–E782. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002365>
- Jannah, M., & Kusumaningsih, M. R. (2022). Hubungan Latihan Fisik dengan Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 266. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.3001>
- Kasdu, D. (2005). *Solusi Problem Persalinan*. Puspa Swara.
- Kořomańska-Bogucka, D., & Mazur-Bialy, A. I. (2019). Physical activity and the occurrence of

- postnatal depression—a systematic review. *Medicina (Lithuania)*, 55(9). <https://doi.org/10.3390/medicina55090560>
- Makarim, dr. F. R. (2023). Depresi Postpartum. Halodoc. <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi-postpartum>
- Maria A. Wijayarini, Peter I. Anugerah, Irene M. Bobak, Margaret Duncan Jensen, D. L. L. (2005). *Keperawatan Maternitas* (4th ed.). EGC.
- Matthews, C. E., Chen, K. Y., Freedson, P. S., Buchowski, M. S., Beech, B. M., Pate, R. R., & Troiano, R. P. (2008). Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003-2004. *American Journal of Epidemiology*, 167(7), 875–881. <https://doi.org/10.1093/aje/kwm390>
- Meredith L. Birsner, MD; dan Cynthia Gyamfi-Bannerman, MD, Ms. (2020). Physical Activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstetrics and Gynecology*, 135(4), E178–E188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Nova, S., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 109. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- Oktiriani, I. (2017). *Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati*.
- Okayay, E., & Ucar, T. (2018). The effect of physical activity level at postpartum period on quality of life and depression level. *Medicine Science | International Medical Journal*, 7(0), 587. <https://doi.org/10.5455/medscience.2018.07.8822>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Pino Gavidia, L. A., MacDermid, J. C., Brunton, L., & Doralp, S. (2023). A qualitative study of healthy eating, physical activity, and mental health among single mothers in Canada. *PLoS ONE*, 18(11 November), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294552>
- Purwoastuti, E & Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Rahma, M., Anggraini, R., & Yuningsih, Y. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Tentang Baby Blues Di Bpm Lismarini. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 56–65. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v12i1.2335>
- Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>
- Shakeel, N., Richardsen, K. R., Martinsen, E. W., Eberhard-Gran, M., Slinning, K., & Jenum, A. K. (2018). Physical activity in pregnancy and postpartum depressive symptoms in a multiethnic cohort. *Journal of Affective Disorders*, 236(April), 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.081>
- Sofiyanti, S. (2021). Peran Aktivitas Fisik Pada Depresi Postpartum: Literatur Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 254–261. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1917>
- Stefani. (2020). How to Fix a Sedentary Lifestyle (Because It's Never Too Late to Get Moving). *Good House Keeping*. <https://www.goodhousekeeping.com/health/a31448807/what-is-sedentary-lifestyle/>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syamsul Hidayat. (2023). 4 Dampak Sedentary Behavior Bagi Kesehatan Fisik dan Mental. *Sukabumiupdate*. <https://www.sukabumiupdate.com/sehat/129951/4-dampak-sedentary-behavior-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental>
- Taufik, K. (2011). *Psikologi Untuk Kebidanan Dari Teori Ke Praktk*. Surakarta Eastview.

- Teychenne, M., & York, R. (2013). Physical activity, sedentary behavior, and postnatal depressive symptoms: A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(2), 217–227. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.04.004>
- van der Waerden, J., Nakamura, A., Pryor, L., Charles, M. A., El-Khoury, F., & Dargent-Molina, P. (2019). Domain-specific physical activity and sedentary behavior during pregnancy and postpartum depression risk in the French EDEN and ELFE cohorts. *Preventive Medicine*, 121(January), 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.02.012>
- Wahyuni, N. W. E., Yuni Rahyani, N. K., & Senjaya, A. A. (2023). Karakteristik Ibu Postpartum dengan Baby Blues Syndrome. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 114–120. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2440>
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan.
- Young, D. R., Reynolds, K., Sidell, M., Brar, S., Ghai, N. R., Sternfeld, B., Jacobsen, S. J., Slezak, J. M., Caan, B., & Quinn, V. P. (2014). Effects of physical activity and sedentary time on the risk of heart failure. *Circulation: Heart Failure*, 7(1), 21–27. <https://doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.113.000529> .