

Hubungan Antara Welas Diri Dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Ibu Postpartum Di Kabupaten Pekalongan

Dina Ulya

Program Studi Keperawatan, Univeritas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email : dinaulya093@gmail.com

Ratnawati Ratnawati

Program Studi Keperawatan, Univeritas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email : Ratnawati2704@gmail.com

Abstract. *Psychological changes in postpartum mothers often show uncertain emotions after giving birth, especially sadness and irritability. These psychological problems can be faced by postpartum mothers by cultivating psychological well-being. One way to improve the psychological well-being of postpartum mothers is by cultivating a self-compassionate attitude to reduce symptoms of depression, anxiety and worry in order to achieve the psychological well-being of postpartum mothers. This research aims to determine the relationship between self-compassion and the level of psychological well-being of postpartum mothers in Pekalongan Regency. This research uses descriptive correlation with a cross sectional approach. The samples taken using a purposive sampling technique were 79 postpartum mothers in Pekalongan Regency. Data were collected using the Self-Compassion Scale (SWD) questionnaire & Psychological Well-Being questionnaire. Data analysis used the Spearman rank test. This research showed that there were 53 people experiencing high self-compassion (67.1%), and 46 people with low psychological well-being (58.2%). The results of the analysis show that there is a relationship between self-compassion and the level of psychological well-being of postpartum mothers, P value = 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion of this research is that there is a relationship between self-compassion and the level of psychological well-being of postpartum mothers in Pekalongan Regency. From these results it is hoped that nurses can help improve self-compassion and psychological well-being of postpartum mothers by means of health education.*

Keywords: *Postpartum mothers, psychological well-being, self-compassion*

Abstrak. Perubahan psikologi ibu *postpartum* sering menunjukkan emosi yang tidak menentu setelah melahirkan, terutama kesedihan dan lekas marah, masalah psikologis tersebut dapat dihadapi oleh ibu *postpartum* dengan menumbuhkan kesejahteraan psikologis. Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* dengan cara menumbuhkan sikap welas diri untuk dapat mengurangi gejala depresi, kecemasan, kekhawatiran agar mencapai kesejahteraan psikologis ibu *postpartum*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 79 ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan. Pengambilan data menggunakan kuesioner Skala Welas Diri (SWD) & kuesioner *Psychological Well-Being*. Analisa data yang digunakan uji *spearman rank*. Penelitian ini menunjukkan terdapat 53 orang mengalami welas diri tinggi (67,1%), dan 46 orang dengan kategori kesejahteraan psikologis kurang (58,2%). Hasil analisa menunjukkan adanya hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* P value = 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan, dari hasil tersebut diharapkan perawat dapat membantu meningkatkan welas diri dan kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* dengan cara pendidikan kesehatan.

Kata Kunci: Ibu *postpartum*, kesejahteraan psikologis, welas diri

LATAR BELAKANG

Postpartum ialah fase segera setelah melahirkan yang sangat penting untuk diperhatikan. Perubahan fisiologi dan psikologi ibu terjadi pada tahap ini (Indriyani et al., 2019, h.9). Periode *postpartum* adalah 6 sampai 8 minggu pertama setelah melahirkan, ketika tubuh ibu baru kembali ke bentuk sebelum hamil. Seorang ibu sedang belajar bagaimana dirinya sendiri dan anaknya yang baru lahir selama fase ini, yang bersifat dinamis (Nagtalon & Ramos, 2017, h.90).

Setiap ibu pasti pernah mengalami masa *postpartum*, baik melahirkan secara normal maupun operasi Caesar. Masa *postpartum* menyebabkan Ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis saat periode ini, beberapa sistem tubuh yang mengalami perubahan fisiologis setelah lahir antara lain sistem imunologi, sistem musculoskeletal, sistem gastrointestinal, sistem kardiovaskuler, sistem kemih, sistem saraf. Tanggung jawab tambahan menjadi seorang ibu selain sebagai istri juga menimbulkan perubahan psikologis di saat yang bersamaan (Indriyani et al., 2019). Perubahan Fisiologis *postpartum* diantaranya payudara membesar, keras dan nyeri serta terdapat cairan *lochea*, penurunan curah jantung menyebabkan bradikardi, mengalami kesulitan buang air kecil saat 24 jam pertama, penurunan kekuatan otot, sering terjadi perubahan warna kecoklatan merata pada kulit wajah. Sedangkan pada psikologis ibu *postpartum* mempunyai tiga fase terjadi yaitu *Taking in* (fase ketergantungan), *Taking hold* (fase kondisi ibu menerima keadaan), *letting go* (sudah menerima tanggung jawabnya sebagai ibu). Ketika seseorang menjadi seorang ibu, mereka menjadi sadar akan status sosial mereka yang meningkat. Ibu yang baru saja melahirkan harus terbiasa menciptakan rutinitas baru, mempelajari keterampilan baru, dan mengembangkan rutinitas baru. Untuk merawat bayi mereka yang rentan dan melibatkan mereka dalam konsep diri mereka yang baru, ibu perlu mengubah cara memandang diri sendiri (Hartati, 2021, hh.24-26).

Masa *Postpartum* lebih membuat stress bagi seorang ibu daripada kehamilan. Secara psikologis, ibu sering menunjukkan emosi yang tidak menentu setelah melahirkan, terutama kesedihan dan lekas marah, ini adalah awal dari kelainan psikologis selanjutnya (Winarni et al., 2018). Masa psikologis *postpartum* adalah dimana ibu menjadi terbiasa dengan dirinya sendiri sebagai ibu baru selama pemulihan psikologis dari persalinan. Temuan penelitian (Saufika, 2019) menyatakan bahwa terdapat 31 partisipan, hari ke 20 merupakan hari tercepat dan hari ke 34 merupakan hari terlama untuk mencapai penyesuaian mental (pelepasan). Pengalaman memiliki anak dan membesarkan mereka adalah salah satu dari banyak variabel yang berkontribusi pada realisasi penyesuaian psikologis yang cepat. Menurut hasil penelitian tersebut, 26 responden atau 83,9% ibu melahirkan secara normal. Ibu *postpartum* tidak

mengalami gejala berkepanjangan yang sama seperti yang dialami ibu pascaoperasi Caesar saat menyesuaikan diri dengan tugas baru.

Gangguan psikologis *postpartum* dikelompokkan jadi tiga jenis : *post partum blues*, *psikosis post partum*, dan *depresi post partum*. *Postpartum blues* berdasarkan WHO (*World Health Organization*) tahun 2017, maka gangguan psikologis atas kesedihan *postpartum*, kemerosotan gairah hubungan seksual, serta kurangnya kepercayaan pada keahlian pada diri untuk memerankan peran ibu dengan insidensi 300 sampai 750 dari 1000 ibu diseluruh dunia, mampu pulih selama kurang lebih beberapa hari sampai seminggu. *Psikosis postpartum* adalah gangguan berbahaya yang dimulai selama 4 minggu pasca persalinan dan memerlukan opname. Prevelensinya secara global berkisar 0,89 sampai 2,6 tiap 1000 persalinan. *Depresi postpartum* dapat dimulai segera atau setelah melahirkan atau berkembang dari depresi antenatal dan diperlukan pengobatan. Perkiraan Prevelensi global *Depresi postpartum* berkisar antara 100 hingga 150 per 1000 kelahiran (*Word Health Organization, 2017*).

Prevelensi *Depresi Postpartum* di Asia Tenggara dilaporkan secara keseluruhan mencapai 21,8 % tingkat tertinggi telah dilaporkan di Taiwan 73,7% dan Pakistan 63,3% sedangkan terendah dilaporkan di Malaysia 3,5% (Gulamani et al., 2013). Di Indonesia, angka kejadian gangguan psikologis pasca persalinan terdapat sedikit korelasi dengan kejadian wellbeing pada ibu *postpartum*. Sekitar 50 sampai 70% ibu melahirkan menunjukkan tanda-tanda awal munculnya gangguan kesejahteraan psikologis. Hal ini dikuatkan oleh penelitian tentang gambaran gangguan psikologis ibu *postpartum* yang menunjukkan bahwa sebanyak 52,6% ibu mengalami gangguan psikologis seperti ketakutan, kebingungan, dan kecemasan (Risnawati & Susilawati, 2018, h.145). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Tengah menunjukkan prevelensi gangguan psikologis diantara usia 20 sampai dengan 49 tahun sebesar 5,28 % dengan angka presentase paling tinggi pada ibu usia 45-49 tahun sebanyak 1,52% (RISKESDAS, 2018).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan bulan Februari tahun 2023 total kunjungan ibu *postpartum* sebanyak 2389 pasien dengan prevelensi tertinggi pertama diperoleh di wilayah kerja Puskesmas Bojong I totalnya terdapat 74 pasien. Kedua berada pada wilayah kerja Puskesmas Karanganyar totalnya 72 pasien dan ketiga didapatkan wilayah kerja Puskesmas Buaran dan Puskesmas Kedungwuni II hasilnya 65 pasien (DINKES, 2023).

Kondisi stress pasca melahirkan cenderung dialami oleh sebagian besar ibu yang baru pertama kali melahirkan. Kondisi stress ini menunjukkan bahwa sebagian ibu baru mengalami perubahan emosional yaitu terkadang merasa bahagia dan di waktu yang hampir bersamaan merasakan kesedihan tanpa sebab. Perubahan emosional ini ditandai oleh adanya kekhawatiran

akan perhatian dari suami atau keluarga dekat yang teralihkan karena kehadiran bayi, ketakutan tubuhnya tidak lagi ideal, kekhawatiran tidak bisa memberika ASI kepada buah hati, gelisah dan hilangnya minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebelumnya dilakukan, merasa terabaikan oleh suami dan keluarga dekat, merasa lelah dan kehilangan energy, kemampuan berpikir dan konsentrasi menurun, merasa bersalah dan tidak berguna, serta sulit tidur (Sylvia dikutip dalam Ningrum, 2017). Perubahan psikologis ibu sepertinya tampak tidak signifikan, tetapi jika diabaikan secara serius, hal itu dapat berdampak besar pada gangguan psikologis. Masalah Psikologis tersebut dapat dihadapi oleh ibu *postpartum* dengan menumbuhkan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain serta berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin (Ramadhani et al., 2016, h.110). Banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya kepribadian. Menurut penelitian Dev, Fernando, Lim dan Consedine (dalam Sawitri & Siswati, 2019) kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam menyayangi diri sendiri yaitu *self-compassion* (welas diri).

Welas diri ialah perilaku kepada diri sendiri yang memerlukan pengakuan terhadap kesulitan yang dihadapi dan pengelolaan emosi yang muncul dari kesulitan, serta menyadari hingga kesulitan adalah penggalan pada kehidupan manusia serta setiap manusia mengalami kesulitan yang serupa (Neff, 2011; Inwood & Ferrari, 2018; Sugianto et al., 2020, h.123). Individu yang mempunyai welas diri yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk menerima dirinya apa adanya tanpa menghakimi diri sendiri. Ketika individu merasakan penderitaan akan terdorong untuk menolong serta berbelas kasih terhadap diri sendiri dengan menerima kekurangan diri tanpa bergantung kepada orang lain maka ia telah melakukan welas diri. Wahdati (2022, h.7) Dengan demikian, akan mengurangi gejala depresi, kecemasan, kekhawatiran dan lainnya akan mencapai kesejahteraannya.

Menurut hasil temuan penelitian Aditya et al., (2022) menjelaskan tampak hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh (Sawitri & Siswati, 2019) mendapati hasil terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis atas perawat yang merupakan responden penelitian tersebut.

Berdasarkan alasan tersebut, peneliti tertarik ingin mengetahui lebih lanjut adakah Hubungan antara Welas Diri dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Ibu *Postpartum*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam proposal ini memakai desain deskriptif korelasi yakni penelaahan hubungan antara dua variabel atas suatu situasi maupun sekelompok subjek (Notoatmodjo, 2018, h. 47). Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, dimana data yang menyangkut variabel bebas serta variabel terikat dilakukan pada waktu yang sama. (Notoatmodjo, 2018, h. 40). Populasi dalam penelitian ini ialah ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan dengan jumlah ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan bulan February 2023 sebanyak 2389 pasien. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu ibu *postpartum* yang berada di Wilayah Puskesmas Bojong I dengan jumlah 56 responden & Puskesmas Karanganyar dengan 56 responden. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 4 - 20 Juli 2023 di Puskesmas Bojong I dan Karanganyar Kabupaten Pekalongan. Hasil penelitian yang telah dilakukan meliputi data demografi (usia, jumlah anak, proses kelahiran, keluarga merawat, budaya, agama, tingkat pendidikan, pekerjaan, status sosial ekonomi), gambaran welas diri pada ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan, gambaran tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan, dan hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden (n =79)

Karakteristik	Min	Max	Mean	Median
Usia	15	42	28,76	27
Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase	
Jumlah Anak	Primigravida	30	38	
	Multigravida	49	62	
	TOTAL	79	100%	
Proses Persalinan	Spontan	79	100	
	SC	0	0	
	TOTAL	79	100%	
Pendidikan	Tidak sekolah	0	0	
	SD	23	29,1	
	SMP	33	41,8	
	SMA	21	26,6	
	PT	2	2,5	
	TOTAL	79	100%	
Pekerjaan	IRT	50	63,3	
	Bertani/buruh	19	24,1	
	Wiraswasta	8	10,1	
	PNS	2	2,5	
	TOTAL	79	100%	
Status Sosial Ekonomi	Kelas atas	2	2,5	
	Kelas menengah	10	12,7	
	Kelas bawah	67	84,8	
	TOTAL	79	100%	

1. Gambaran welas diri ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan

Tabel 2. Gambaran Welas Ibu *Postpartum* di Kabupaten Pekalongan

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	16	20,3%
Sedang	10	12,7%
Tinggi	53	67,1%
Total	79	100%

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian ibu *postpartum* dengan welas diri tinggi di Kabupaten Pekalongan sebanyak 53 orang (67,1%).

2. Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan

Tabel 3. Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Ibu *Postpartum* di Kabupaten Pekalongan

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	46	58,2%
Baik	33	41,8%
Total	79	100%

Tabel 3, menunjukkan bahwa lebih dari separuh 58,2% kesejahteraan psikologis kurang pada ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan.

3. Hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan

Tabel 4. Hubungan antara Welas Diri dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Ibu *Postpartum* di Kabupaten Pekalongan (n=79)

Variabel	<i>P value</i>	r^2
Welas Diri	0,000	0,539
Tingkat Kesejahteraan Psikologis		

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas data sebelum melakukan uji hipotesis. Hasil uji normalitas data menggunakan uji kolmogrov smirnov diperoleh nilai *p value* 0,000 yang berarti data tidak berdistribusi normal (*p value* < 0,05).

Berdasarkan hasil uji normalitas data peneliti, peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *korelasi spearman*. Hasil uji korelasi spearman diperoleh *p value* 0,000 atau *p value* < 0,05. Hal tersebut berarti menunjukkan ada hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan. Nilai korelasi yang didapatkan yaitu 0,539 yang berarti semakin tinggi welas diri maka semakin baik kesejahteraan psikologisnya.

Pembahasan

1. Gambaran Welas Diri pada Ibu *Postpartum* di Kabupaten Pekalongan

Pengukuran welas diri pada ibu *postpartum* menggunakan kuesioner Skala Welas Diri (SWD) yang berjumlah 26 pertanyaan. Berdasarkan kuesioner tersebut welas diri yang nilainya sama-sama tinggi yakni ibu *postpartum* yang dapat menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan dalam dirinya, ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi cenderung tidak

membesar-besarkan hal tersebut serta ketika merasa gagal dalam suatu hal yang penting ibu *postpartum* tidak larut dalam perasaan tidak mampu.

Welas diri pada hasil penelitian ini sebagian besar 53 responden (67,1%) termasuk dalam kategori welas diri tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Alzuhra & Ikhwanisifa (2023) yang menunjukkan sebagian besar individu berada pada welas diri kategori tinggi yaitu sebesar 48,1% atau 130 subjek. Welas diri pada ibu *postpartum* dalam penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi hal ini didukung dengan kuesioner pernyataan yaitu “ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut” ibu *postpartum* yang memiliki welas diri tinggi ketika mengalami kegagalan dalam hal yang penting bagi ibu cenderung tidak merasa sendiri karena banyak dukungan psikologis yang didapatkan dari lingkungan sekitar, baik suami, orang tua, keluarga besar, teman serta tetangga yang membuat ibu *postpartum* merasa banyak yang memberikan perhatian selama masa *postpartum* sehingga ibu memiliki kemampuan welas diri yang baik. Untuk pernyataan kuesioner welas diri yaitu “ketika saya gagal pada suatu hal yang terpenting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu” maka untuk ibu *postpartum* yang memiliki welas diri tinggi ketika mengalami kegagalan memiliki sifat tidak berlarut-larut dalam kesedihan kemudian menerima emosi negatif yang dialami secara penuh kesadaran dan agar menjadi emosi positif sehingga ibu dapat menjalankan perannya dengan baik.

Hal ini berdasarkan kuesioner welas diri yang memiliki kemampuan bersikap baik dengan lebih berlapang dada, tidak menyalahkan diri sendiri, menerima pengalaman atau penderitaan yang dialami dengan ikhlas, lebih mudah untuk meyakinkan diri bahwa setiap orang juga memiliki pengalaman buruk dalam hidupnya, dan tidak berlarut-larut dalam kesedihan (Ramadhan & Chusairi, 2022). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Neff (2003) bahwa individu yang mempunyai welas diri kategori tinggi akan cenderung menunjukkan kesehatan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu dengan welas diri rendah karena mampu menangani rasa sakit dan kegagalan yang dialami, perasaan terisolasi, dan *overidentification* pada pikiran serta emosinya.

Individu yang memiliki welas diri yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk menerima dirinya apa adanya tanpa menghakimi diri sendiri. Ketika individu merasakan penderitaan akan terdorong untuk menolong dan welas diri terhadap diri sendiri kemudian menerima kekurangan diri tanpa bergantung terhadap orang lain maka telah melakukan welas diri (Neff, 2015).

Penelitian lainnya juga menunjukkan pentingnya penerapan welas diri pada diri individu. Dalam penelitiannya Gilbert dan Procter (2006) mengungkapkan penerapan welas diri memberikan kekuatan dalam pengolahan emosi negatif disebabkan individu akan menonaktifkan perasaan tidak nyaman dengan mengaktifkan perasaan aman hingga perasaan negatif dapat terkontrol serta mampu menekan tingkat stress. Sehingga dapat disimpulkan pentingnya penerapan welas diri bagi ibu dalam melewati masa *postpartum*.

Proses adaptasi psikologi pada ibu *postpartum* sudah terjadi pada masa kehamilannya sebelum proses melahirkan. Kecemasan ibu pada masa ini semakin meningkat. Pengalaman selama persalinan dan masa *postpartum* merupakan masa rentan dan terbuka untuk bimbingan serta belajar. Perubahan peran ibu memerlukan adaptasi sehingga tanggung jawab menjadi bertambah (Dwi Febriati et al., 2022).

Adaptasi psikologi menurut teori Rubin pada ibu *postpartum* terhadap perannya sebagai orang tua, yang disebut *Rubbin Maternal Phase* (Rubin, 1977) terdapat 3 tahapan yaitu Fase *taking in* dimulai antara 1 dan 2 hari setelah lahir. Selama periode ini ibu membutuhkan banyak bantuan untuk melakukan hal yang mudah dan dalam pengambilan keputusan. Ibu sering kali bersikap pasif terhadap lingkungan sekitar pada tahap penerimaan lingkungan. Selanjutnya, fase *taking hold/taking on* yang dialami ibu *postpartum* setelah masa penyesuaian berlangsung dari hari ke-3 hingga hari ke-10 setelah melahirkan. Pada tahap ini ibu baru khawatir bahwa kewajiban lain akan menghalangi mereka dalam merawat bayinya. Perubahan emosional yang terjadi setelah seorang ibu melahirkan ketika melihat bayinya untuk pertama kali dan pengalaman merawat bayi. Menurut penelitian Tavyanda (2019), perubahan emosional yang dialami ibu setelah melahirkan sebagian besar ibu merasa senang dan sangat tertarik dengan kehadiran bayi mereka, walau rasa senang disertai dengan perasaan takut, cemas dan kebingungan bagaimana memperlakukan bayi mereka untuk pertama kalinya. Fase *letting go* merupakan tahap ketiga dan terakhir dari masa *postpartum*. Pada fase ini, ibu *postpartum* mulai menemukan peran sendiri. Ibu mulai menerima dan mulai merasa lebih mandiri serta nyaman dengan peran barunya. Ibu belajar menjadwalkan rencana untuk melewati hari baru bersama bayi dan keluarganya. Fase *letting go* berlangsung antara 2 minggu setelah kelahiran hingga 4 minggu *postpartum* dan bisa lebih cepat tergantung kemampuan ibu beradaptasi (Dwi Febriati et al., 2022, h.290).

Jika ibu tidak mampu beradaptasi psikologis dalam fase *taking in*, fase *taking-hold*, dan fase *letting go* maka ibu akan mengalami gangguan adaptasi psikologis dalam masa nifas seperti *postpartum blues* (*Baby Blues*), depresi *Postpartum blue* (*Baby Blues*), depresi *postpartum*, *postpartum* psikosis atau *postpartum* kejiwaan.

2. Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Ibu *Postpartum* di Kabupaten Pekalongan

Pengukuran tingkat kesejahteraan psikologis menggunakan kuesioner *Psychological Well-Being* yang berjumlah 18 pertanyaan. Tingkat kesejahteraan psikologis ibu postpartum pada hasil penelitian ini sebagian besar 46 responden (58,2%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis kurang, hal ini terlihat dari kuesioner kesejahteraan psikologis kurangnya pelaksanaan yang perlu dilakukan dalam hidup, tidak dapat menguasai lingkungan sekitar, dan mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain yang lebih meyakinkan (Yahya, 2018).

Dalam penelitian Fitriyani & Gea (2023) menunjukkan hasil bahwa 80% responden mendapatkan kesejahteraan ketika masa postpartum. Dalam penelitian ini kesejahteraan psikologis ibu postpartum termasuk dalam kategori kurang. Hal ini didapat dilihat pada item pernyataan yaitu “saya terkadang terpengaruh dengan orang yang memiliki pendapat lebih meyakinkan” maka ibu postpartum yang memiliki kesejahteraan psikologis kurang memiliki sikap mudah terpengaruh dengan pendapat orang yang lebih meyakinkan. Untuk pernyataan “saya merasa saya menguasai situasi dilingkungan hidup saya” sedangkan ibu postpartum yang memiliki kesejahteraan psikologis kurang merasa belum menguasai kondisi dilingkungan tempat tinggalnya. Serta item pernyataan “saya merasa saya sudah melaksanakan apa yang perlu dilakukan dalam hidup” maka ibu postpartum yang memiliki kesejahteraan psikologis kurang merasa belum melaksanakan apa yang perlu dilakukan dalam hidupnya.

Kesejahteraan psikologis dapat membantu ibu untuk mengidentifikasi realitas dengan berfokus pada penerimaan, kasih sayang dan pencapaian terhadap harapan yang dimilikinya. Kesejahteraan psikologis juga akan membantu ibu untuk melakukan penilaian terhadap kondisi yang kontekstual terjadi pada saat ini dan kemudian menyusun strategi perilaku untuk memaksimalkan kepuasan hidup dan meningkatkan kondisi klinis pada ibu serta beberapa penelitian menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan imunitas seseorang dengan berbagai indikatornya (Hernanto et al., 2022, hh. 242-243).

Berdasarkan penelitian Fauziah dan Fatimah (2021) bahwa kesejahteraan psikologis pada ibu berada pada kategori baik. Artinya, ibu dapat memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri seperti menerima kelebihan dan kekurangan diri selama menjadi ibu, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Dalam kuesioner kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* belum mampu melakukan evaluasi pada dirinya dan kehidupannya mulai dari belum menerima kelebihan dan kekurangan, belum mandiri, masih bergantung pada orang lain, tidak mampu berinteraksi secara baik dengan orang lain mengenai berbagai manfaat dalam hidup, tidak memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai, tidak menyadari dalam dirinya mempunyai potensi untuk dikembangkan, serta belum mampu beradaptasi dengan lingkungan dan mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain atau mudah terintimidasi penilaian. Oleh karena itu masih banyak ibu *postpartum* yang memperoleh tingkat kesejahteraan psikologis kurang.

Keadaan psikologi seorang ibu dapat mempengaruhi kemampuan dalam memenuhi perannya sebagai seorang ibu (*Becoming A Mother*). Hal ini dikarenakan ibu harus melakukan penyesuaian pada masa *postpartum*, khususnya bagi ibu primipara yang sedang memasuki fase baru dan merasakan pengalaman baru sebagai ibu. Oleh karena itu, ibu memerlukan dukungan yang besar terutama dari anggota keluarga dalam menghadapi permasalahan kesehatan ibu dan bayi untuk mencapai peran menjadi orang tua. Ibu yang tidak mendapat dukungan dari keluarga dalam *Becoming A Mother* dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental ibu dan dapat berakibat fatal bagi ibu dan janin (Isa et al., 2022, h. 263). Penggunaan teori keperawatan *Becoming A Mother* dapat membantu ibu *postpartum* mencapai peran sebagai orang tua.

3. Hubungan antara Welas Diri dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Ibu *Postpartum*

Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan. Hasil penelitian didapatkan pada uji korelasi menggunakan *correlation spearman* didapatkan hasil nilai r^2 0,539 dengan p value 0,000 (p value < 0,05) yang berarti bahwa terdapat hubungan dengan korelasi kuat antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum*.

Sehingga disimpulkan adanya hubungan positif antara variabel welas diri dan variabel tingkat kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Wardi dan Ningsih (2021) mengatakan bahwa welas diri dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang erat dimana jika welas diri individu tinggi maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki akan meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian lainnya yang memperkuat adanya hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis adalah Sawitri dan Siswati (2019) yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis

pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang. Semakin tinggi welas diri maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah welas diri maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Terdapat penelitian baru lainnya yang memperkuat adanya hubungan antara welas diri dan kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Ramadhan dan Chusairi (2022) disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara welas diri dengan kesejahteraan psikologis pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 79 ibu *postpartum* terdapat 21 ibu *postpartum* yang memiliki welas diri tinggi tetapi kesejahteraan psikologisnya rendah karena faktor psikologisnya kurang hal ini didukung dengan pernyataan pada skala *psychological wellbeing* yakni “saya kadang terpengaruh dengan orang yang memiliki pendapat lebih meyakinkan” bahwa ibu *postpartum* itu mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain yang meyakinkan, sehingga kesejahteraan psikologisnya rendah. Sesuai dengan hasil penelitian Ryff (1989) menyebutkan ketika individu mempunyai tingkat otonomi rendah dikarenakan menggantungkan penilaian orang lain untuk melaksanakan keputusan, selalu memperhatikan ekspektasi serta penilaian orang lain, dan mengalami tekanan sosial dalam berpikir beserta bertindak melalui cara tertentu. Pada kuesioner pernyataan skala welas diri yaitu “saya tidak toleran dan tidak sabar adalah bagian dari kepribadian saya yang tidak saya sukai” maka ibu *postpartum* yang memiliki welas diri rendah memiliki sifat tidak toleran dan tidak sabar yang termasuk kepribadian tidak disukai karena ibu sebenarnya kurang memiliki sifat sabar dalam dirinya.

Pernyataan kuesioner kesejahteraan psikologis yaitu “saya merasa saya menguasai situasi dilingkungan hidup saya” maka kebanyakan ibu *postpartum* yang tidak mampu menguasai dilingkungan sekitarnya termasuk memiliki kesejahteraan psikologis kurang. Individu dengan penguasaan lingkungan kurang berarti masih mengalami kesulitan dan belum terlalu mampu menguasai dalam mengatur lingkungannya.. Sesuai dengan hasil penelitian Awaliyah (2017), ditemukan bahwa dengan adanya rasa kesadaran pada mahasiswa, mahasiswa dapat memiliki penguasaan lingkungan yang lebih baik. Dengan kata lain, apabila mahasiswa mampu sadar dan memberi perhatian dengan keberadaannya, maka mahasiswa menjadi lebih mampu menguasai dan berkompetensi dalam lingkungan. Serta pernyataan pada kuesioner skala welas diri yaitu “ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan” pada kuesioner ini kebanyakan ibu *postpartum* termasuk rendah yakni ketika terbawa konflik mudah terbawa perasaan, sehingga kontrol diri pada ibu *postpartum* masih belum optimal sesuai dengan pernyataan kuesioner kesejahteraan psikologis yang rendah yaitu “saya

merasa saya menguasai situasi dilingkungan hidup saya” maka ibu postpartum belum bisa mengontrol lingkungan sekitar.

Kesejahteraan psikologis pada pernyataan “saya merasa saya sudah melaksanakan apa yang perlu dilakukan dalam hidup” menunjukkan rendah yakni kurangnya pelaksanaan yang perlu dilakukan dalam hidup ibu *postpartum*. Individu yang rendah pada tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, mempunyai arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Pedhu, 2022, h.70).

Sementara pernyataan kuesioner pada kesejahteraan psikologis yaitu “saya menilai diri berdasarkan dengan prinsip hidup yang saya anggap penting, bukan berdasarkan prinsip hidup orang lain” dan pada pernyataan “saya sudah dari dulu menyerah dan tidak mencoba lagi untuk membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya” pernyataan item termasuk dalam kesejahteraan psikologis baik yakni dapat menilai diri berdasarkan prinsip sendiri, serta tidak menyerah dalam mencoba berbagai hal untuk perubahan dalam hidup. Penilaian diri sejalan dengan welas diri, ibu mampu menilai diri sesuai prinsipnya tetapi ketika mengaplikasikannya terpengaruh sehingga prinsip dirinya tidak dapat di praktikkan secara optimal tetapi sebagai keyakinan sudah bagus berdasarkan nilai welas diri yang tinggi, sehingga item pernyataan kesejahteraan psikologis yang baik yaitu “saya menilai diri berdasarkan dengan prinsip hidup yang saya anggap penting, bukan berdasarkan prinsip hidup orang lain” serta pernyataan “saya sudah dari dulu menyerah dan tidak mencoba lagi untuk membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya” dapat mendukung variabel welas diri tinggi. Sedangkan pernyataan pada kuesioner skala welas diri yaitu “saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya” dan pada pernyataan “ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu” bahwa ibu *postpartum* dalam item welas diri termasuk tinggi yakni individu yang memiliki sifat menerima kelemahan dan kekurangan, serta ketika individu gagal dalam suatu hal tidak terus menerus dalam perasaan tidak mampu. Dalam kesejahteraan psikologis yang baik salah satunya dicirikan dengan munculnya penerimaan diri yang baik, memandang diri secara positif, memahami berbagai kelebihan dan kekurangan serta dapat melihat kehidupan masa lalu dengan sudut pandang positif. Sehingga jika dilihat dari welas diri yang tinggi sejalan dengan item pada kesejahteraan psikologis yang baik yaitu terkait penilaian diri terhadap prinsip hidupnya sendiri. Ibu yang memiliki prinsip hidup serta selalu berusaha untuk melakukan perbaikan terhadap dirinya.

Dalam penelitian Fauziah (2019) menyatakan bahwa welas diri merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini, ibu *postpartum* yang sebagian besar mengalami kondisi gejala depresi dan kecemasan pascapersalinan akan menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan. Selain itu, individu yang memiliki welas diri mampu menerima, menyayangi, dan menghargai dirinya sendiri tanpa ada kritikan serta penolakan. Dengan demikian welas diri merupakan hal yang penting bagi ibu *postpartum* yang mengalami gejala depresi dan kecemasan pascapersalinan agar mampu mencapai kesejahteraan psikologis.

Welas diri terbukti menyebabkan penurunan tingkat depresi dan kecemasan, mengurangi kritik diri, dan juga cenderung mendorong hubungan interpersonal yang positif dengan *caregivers*. Welas diri adalah indikator yang baik untuk tingkat keparahan gejala dan kualitas hidup di antara individu dengan gangguan kecemasan. Selain itu, ada hubungan timbal balik antara peningkatan tingkat welas diri dengan penurunan tingkat gejala depresi dan kecemasan pada ibu *postpartum* (Saleh, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas terkait penelitian welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis mampu memperkuat hasil penelitian ini bahwa adanya hubungan antara welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis. Sehingga terbukti jika semakin tinggi welas diri maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian hubungan welas diri dengan tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran Welas Diri pada ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan diperoleh data sebagian besar menunjukkan bahwa Welas diri tinggi 53 responden (67,1%).
2. Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* kurang 46 responden (58,2%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara welas diri terhadap tingkat kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* di Kabupaten Pekalongan, dengan p value sebesar $0,000 < 0,05$.

DAFTAR REFERENSI

Journals

- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). Self-compassion dan psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 1–11.
- Alzuhra, N., & Ikhwanisifa. (2023). Hubungan dukungan sosial dan kebersyukuran dengan self-compassion pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Pandemi*, 2(1), 87–96.
- Awaliyah, A., Listiyandini, R. A., & Kunci, K. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mahasiswa*, 5(2).
- Dwi Febriati, L., Zakiyah, Z., & Ratnaningsih, E. (2022). Hubungan pendidikan dan pekerjaan terhadap adaptasi perubahan psikologi pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 4(1), 287–294.
- F, F. Q., Yamin, A., & Widianti, E. (2018). Gambaran kesejahteraan psikologis pada family caregiver orang dengan skizofrenia di instalansi rawat jalan Ghaatma Bandung. *Jurnal Psikologi Klinis*, 3(1).
- Fauziah, A. R., & Fatimah, F. F. (2021). Hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada ibu. *Jurnal Psikologi Wanita*, 15(September).
- Fauziah, L. H. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh religiusitas pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Remaja*.
- Fitriyani, D., & Gea, W. A. (2023). Hubungan keluarga dengan kesejahteraan ibu nifas. *Jurnal Keluarga Sejahtera*, 10(1), 1350–1354.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Journal of Compassionate Mind Training*, 379, 353–379.
- Gulamani, S. S., Premji, S. S., & Kanji, Z. (2013). A review of postpartum depression, preterm birth, and culture. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 27(1), 52–59. <https://doi.org/10.1097/JPN.0b013e31827fcf24>
- Hernanto, F. F., Yaner, N. R., & Permana, R. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being ibu hamil dan ibu menyusui saat masa pandemi COVID-19 di Surabaya. *Jurnal Psikologi Surabaya*, 0231, 235–246.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi postpartum blues. *Jurnal Psikologi Perempuan*, 4, 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>

- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan rumah tangga. *Jurnal Psikologi Kekerasan*, 491–502.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 108–115.
- Risnawati, & Susilawati, D. (2018). Gambaran kejadian postpartum blues pada ibu nifas di Kelurahan Nanggalo wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, VI(2), 138–148.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Saleh, A. S. E. M. (2020). Acceptance-focused processes and self-compassion protect pregnant women from developing postpartum depressive and anxiety symptoms and improve relationships with health caregivers. *Journal of Affective Disorders*, 23(1). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.124>
- Saufika, F. (2019). Hubungan dukungan keluarga dengan waktu pencapaian adaptasi psikologis (letting go) pada ibu postpartum di wilayah Puskesmas Maesan Bondowoso. *Jurnal Psikologi Keluarga*.
- Sawitri, D., & Siswati. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada perawat instalasi rawat inap. *Jurnal Psikologi Perawat*, 8(2), 112–117.
- Sugianto, D., Sutanto, S. H., Suwartono, C., Harapan, U. P., Katolik, U., & Atma, I. (2020). Embrace loneliness in university students. *Jurnal Psikologi Universitas Harapan*, 2018. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi UGM*, 7, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Wahdati, R. A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi self-compassion terhadap pembentukan psychological well-being (kesejahteraan psikologis): Sebuah studi literatur. *Jurnal Psikologi Literasi*, 1–12.
- Winarni, L. M., Winarni, E., & Ikhlasiah, M. (2018). Pengaruh dukungan suami dan bounding attachment dengan kondisi psikologis ibu postpartum di RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 1–11.
- Yahya, M. K. (2018). Hubungan psychological well-being dengan kepatuhan pengobatan pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*.

Textbooks

- Aritonang, J., & Simanjuntak, Y. T. O. (2021). Buku ajar asuhan kebidanan pada masa nifas disertai kisi-kisi soal ujian kompetensi. Deepublish.
- Eni, R., Sari, T. H., Wardani, S. P. D. K., Orizani, C. M., Agustiniingsih, N., & Novia, K. (2022). Psikologi kesehatan (A. Munandar, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Fitriani, L., & Wahyuni, S. (2021). Buku ajar asuhan kebidanan masa nifas. Deepublish.
- Hartati, S. (2021). Asuhan keperawatan ibu postpartum seksio sesarea positif COVID-19 (R. N. Fawwazaniq, Ed.). Trans Info Media.
- Hidayati, F., Andayani, T. R., Hardjono, Agustin, R. W., Satwika, P. A., Setyanto, A. T., Setyowati, R., Anggarani, F. K., & Astriana, S. (2022). Desain modul sikap welas asih diri. Global Aksara Pers.
- Indriyani, D., Asmuji, & Wahyuni, S. (2019). Edukasi postnatal dengan pendekatan family centered maternity care (FCMC) edisi 2. Pustaka Panasea.
- Isnawati, I. A., & Yunita, R. (2019). Buku ajar konsep pembentukan kader kesehatan jiwa di masyarakat. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Nagtalon, J., & Ramos. (2017). Kesehatan ibu & bayi baru lahir jilid 1 (R. Astikawati & E. K. Dewi, Eds.). Erlangga.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–140). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Rineki Cipta.
- Purnomosidi, F., Widiyono, & Musslifah, A. R. (2022). Buku referensi kesejahteraan psikologis dengan sholat dhuha (Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, Ed.). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Sugiyono, & Puspandhani, M. E. (2020). Metode penelitian kesehatan. Penerbit Alfabeta.

Reports

- DINKES. (2023). Pemantauan wilayah setempat kesehatan ibu dan anak: Kunjungan nifas tahun 2023 Kabupaten Pekalongan.
- RISKESDAS. (2018). Laporan provinsi Jawa Tengah kesehatan ibu: Masa nifas.

Reviews

- World Health Organization. (2017). Systematic reviews postpartum depression in India: A systematic review and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 95(10), 706–717. <http://www.who.int/volumes/95/10/17-192237/en>