

EFEKTIFITAS PENYULUHAN PADA IBU HAMIL UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG POST PARTUM BLUES DI KELURAHAN TAMBUSAI TENGAH

Rahmi Fitria⁽¹⁾, Enny Suwita Nainggolan⁽²⁾

^(1,2) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia.

email: rahmifitriakom@gmail.com, ennysuwitasnainggolan@gmail.com

ABSTRAK

Postpartum blues sampai saat ini belum diketahui penyebabnya secara pasti. Namun dalam beberapa penelitian, *postpartum blues* dipengaruhi oleh faktor eksternal meliputi, status sosial ekonomi, dan keadaan ekonomi yang kurang mendukung. Faktor internal yang berperan dalam *postpartum blues* salah satunya adalah perubahan kadar hormon dan faktor usia yang dikaitkan dengan masalah ini. Usia yang terlalu muda untuk hamil memicu risiko bagi ibu dan anak dari segi fisik dan psikis baik itu selama kehamilan maupun persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang *postpartum blues* di Kelurahan Tambusai Tengah. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah Pra eksperimen dengan rancangan *one group pre test and post tes design*. Pengumpulan data menggunakan data primer menggunakan kuesioner yang di isi saat penyuluhan, sedangkan analisis data menggunakan uji *T-Dependen*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Kelurahan Tambusai Tengah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 ibu hamil. Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah $10,28 \pm 3,3$. Sedangkan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan $17,58 \pm 2,4$. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000$ yang artinya ada pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan kadar pengetahuan ibu hamil tentang *postpartum blues*. Kesimpulan ada pengaruh yang signifikan dengan ($p\text{ value} = 0.00$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Kata Kunci : *postpartum blues, ibu hamil, penyuluhan*

ABSTRACT

Postpartum blues until now the cause is not known with certainty. However, in several studies, *postpartum blues* was influenced by external factors including socioeconomic status and unfavorable economic conditions. One of the internal factors that play a role in *postpartum blues* is changes in hormone levels and the age factor that is associated with this problem. Being too young to get pregnant poses a risk to both mother and child physically and psychologically both during pregnancy and childbirth. The purpose of this study was to determine the effect of counseling in increasing pregnant women's knowledge about *postpartum blues* in Tambusai Tengah Village. This research method is quantitative analytic with the research design used is pre-experimental with one group pre-test and post-test design. Data collection used primary data using a questionnaire

which was filled in during counseling, while data analysis used the T-Dependent test. The population of this study were all pregnant women in the Central Tambusai Village. The sample in this study was 32 pregnant women. The results of this study obtained that the average knowledge before being given counseling was 10.28 ± 3.3 . While knowledge after being given counseling 17.58 ± 2.4 . The results of the statistical test obtained a value of $p = 0.000$, which means that there is an influence of counseling in increasing the level of knowledge of pregnant women about postpartum blues. The conclusion is that there is a significant effect (p value = 0.00), which means that there is a significant effect on increasing knowledge before and after being given counseling.

Keywords: postpartum blues, pregnant women, counseling

PENDAHULUAN

Persalinan yang dihadapi oleh setiap perempuan memiliki resiko saat persalinan ataupun masa setelah persalinan. Komplikasi setelah persalinan adapat menyebabkan kematian ibu dan kematian bayi (Kemenkes RI, 2019). Proses adaptasi psikologis ibu dimulai sejak dia hamil karena dalam kehamilan dan persalinan banyak ibu mengalami stres yang signifikan. Ada kalanya ibu mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya, keadaan ini disebut *postpartum blues* atau *baby blues* (Bobak, 2017)

Postpartum blues merupakan keadaan yang terjadi setiap waktu setelah perempuan melahirkan, tetapi sering terjadi pada hari ketiga atau keempat yang memuncak pada hari kelima dan ke-14 *postpartum*. *Postpartum blues* yang tidak sembuh selama dua minggu maka akan berubah menjadi *postpartum depression* dan *postpartum psychosi* (Mansyur and Dahlan, 2014). *Postpartum depression* atau depresi *postpartum* merupakan suatu depresi yang relatif berat dan timbul setelah melahirkan, dan untuk mencapai kriteria depresi pasca persalinan harus ditemukan gejala klasik setidaknya selama dua minggu. Gangguan tidur, nafsu makan, kehilangan tenaga, dan pikiran bunuh diri merupakan tanda gejala tersebut.

Pada kasus yang berat *postpartum psychosi* merupakan bentuk terburuk dari kelainan psikiatri pascasalin. Masa ini ditandai dengan halusinasi, perilaku tidak terorganisir, dan pikiran untuk membunuh bayinya. Dampak *postpartum blues* dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangan bayinya, yaitu kemampuan kognitif anak yang kurang dibandingkan anak-anak dari ibu yang tidak mengalami gangguan *postpartum blues* (Purnaningsari, Maryatun and Prajayanti, 2020).

Postpartum blues sampai saat ini belum diketahui penyebabnya secara pasti. Namun dalam beberapa penelitian, *postpartum blues* dipengaruhi oleh faktor eksternal meliputi, status sosial ekonomi, dan keadaan ekonomi yang kurang mendukung. Faktor internal yang berperan dalam *postpartum blues* salah satunya adalah perubahan kadar hormon dan faktor usia yang dikaitkan dengan masalah ini. Usia yang terlalu muda untuk hamil memicu risiko bagi ibu dan anak dari segi fisik dan psikis baik itu selama kehamilan maupun persalinan (Bobak, 2017).

Kehamilan yang terjadi di usia dini merupakan salah satu risiko seks pranikah atau kehamilan yang tidak diharapkan. Kehamilan yang pada umumnya tidak direncanakan dan menimbulkan perasaan bersalah, berdosa dan malu pada remaja yang mengalaminya ditambah sanksi sosial dari masyarakat terhadap kehamilan dan kelahiran anak tanpa ikatan pernikahan.

Menurut Laporan (Riskesdas, 2018), dikemukakan bahwa 2,6% perempuan diantara usia 10-54 tahun menikah pertama kali pada umur kurang dari 15 tahun. Perempuan menikah pertama kali pada umur kurang dari 15 tahun sebanyak 23,95% dan perempuan yang menikah pada umur 15-19 tahun sebanyak 23,9%. Masalah kesehatan reproduksi salah satunya adalah menikah pada usia dini. Hal ini karena jangka masa seorang perempuan untuk bereproduksi lebih panjang jika menikah pada usia muda. Angka kehamilan penduduk perempuan 10-54 tahun adalah 2,68%.

Berdasarkan data dari world health organization (WHO) pada tahun 2017, ibu yang melahirkan diseluruh dunia mengalami postpartum blues sebanyak 300-750 per 1000 ibu (Purwanto, Nuryani and Rahayu, 2018). Angka kejadian postpartum blues di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26%-85%. Secara global diperkirakan 20% wanita melahirkan menderita postpartum blues. Insiden Baby Blues Syndrome di Indonesia 1 sampai 2 per 1000 kelahiran. 50 sampai 60 % mengalami *baby blues syndrome* pada kelahiran anak pertama dan sekitar 50% wanita yang mengalami *baby blues syndrome* memiliki riwayat keluarga gangguan mood (Pazriani and Hayati, 2021).

Ibu postpartum atau ibu dalam masa nifas akan membutuhkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial dalam mengatasi permasalahan yang timbul setelah ibu melewati persalinan. Fungsi keluarga yang baik akan mendukung mental ibu dalam beradaptasi dan mengasuh bayi yang baru saja dilahirkan (Wahyuningsih, 2018). Upaya yang dapat dilakukan adalah hanya dalam bentuk saran dan nasehat agar ibu dan bayi menjaga kesehatan diri dan bayinya namun upaya tersebut tidak dilakukan secara komprehensif dan tidak terprogram serta bukan merupakan bagian dari pelayanan pada saat *antenatal care (ANC)*.

Berdasarkan penelitian (Halima, Supriyadi and Deniati, 2022) tidak ada hubungan yang signifikan dukungan suami dan keluarga terhadap kejadian baby blues di wilayah kerja Krejengan Kabupaten Probolinggo. Dari hasil literatur review oleh (Pazriani and Hayati, 2021) ditemukan tujuh artikel yang sesuai dengan kriteria. Terdapat berbagai pengalaman ibu dan dapat dijadikan sumber informasi kepada ibu, bidan setempat dan masyarakat. Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa ada hubungan dukungan keluarga dan paritas terhadap kecenderungan *sindrom baby blues* pada ibu pascalin melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Benu-Benu (Rahmawati, Junuda and Rukmiyanti, 2021).

Berdasarkan latar belakang beberapa artikel tentang *postpartum blues* dan adanya kejadian di Lingkungan Murini Kelurahan Tambusai Tengah bahwa ada 1 kematian diakibatkan karena *postpartum blues* pada tahun 2022. Dengan dilakukan penyuluhan dapat memberi informasi dan mendampingi ibu lebih baik untuk persiapan postpartum yang akan dialaminya dan dapat mengetahui apa saja kebutuhan yang ibu inginkan selama proses kehamilan, persalinan dan pasca salin. Akhir nya peneliti meneliti tentang efektifitas Penyuluhan pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang *postpartum blues* di Kelurahan Tambusai Tengah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Pra Eksperimen* dengan rancangan *one group pre test -post test*. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil di Kelurahan Tambusai Tengah. Dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu dengan mengamati data-data populasi atau sampel satu kali saja pada saat yang sama. Seluruh ibu hamil trimester III di Kelurahan Tambusai Tengah yakni sebanyak 32 orang. Ibu hamil trimester III di Kelurahan

Tambusai Tengah berjumlah 32 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *Sampling Jenuh* yaitu semua populasi menjadi sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh dari 32 orang responden ibu hamil di Desa Tambusai Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap *postpartum blues*. Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik Respoden

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil (n=32)

Kategori	Frekuensi	Presentase
Pendidikan		
1. Rendah (SD, SMP)	5	15,6
2. Tinggi (SMA dan PT	27	84,4
TOTAL	32	100%
Pekerjaan		
1. PNS/TNI/Polri	0	0
2. Wiraswasta	5	15,6
3. Petani/Buruh	0	0
4. Ibu Rumah Tangga	26	81,3
5. Lainnya	1	3,1
TOTAL	32	100%
Sosial Budaya/Suku		
1. Jawa	10	31,3
2. Batak	18	56,3
3. Melayu	2	6,3
4. Minang	2	6,3
5. Lainnya		
TOTAL	32	100%
Pendapatan Keluarga		
1. < Rp. 500.000	0	0
2. ≤Rp. 500.000-Rp. 1.000.000,-	11	34,4
3. ≤ Rp. 1.000.0000 – Rp. 2.000.000,-	12	37,5
	7	21,9
4. Rp. 2.000.000-Rp. 3.000.000	2	6,3
TOTAL	32	100%
Jumlah ANC		
3 Kali	10	31,3
4 Kali	18	56,3
5 Kali	4	10,4
TOTAL	32	100%

Berdasarkan karakteristik responden diperoleh paling banyak responden berpendidikan tinggi sebanyak 27 orang (84,4%), mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 26 orang (81,3%), suku batak paling dominan sebanyak 18 orang (56,3 %), pendapatan paling banyak adalah antara Rp. 1.000.000 – Rp. 2. 000.000, dan jumlah kunjungan ANC paling banyak adalah 4 kali sebanyak 18 orang (56,3%).

1) Analisis Bivariat

- Rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang pot partum blues sebelum dan setelah diberi penyuluhan

Tabel 2. Rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan tentang *post partum blues* (n=32)

Pengetahuan	Mean	SD	Min-Max
Pengetahuan Sebelum	10,28	3,3	6-15
Pengetahuan Setelah	17,58	2,4	14-20

Berdasarkan tabel 3. rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah $10,28 \pm 3,3$. Sedangkan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan $17,58 \pm 2,4$.

- b) Efektifitas penyuluhan pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang *Post Partum Blues* di kelurahan tambusai tengah

Tabel 3. Pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang *post partum blues* (n=32)

Variabel	Beda rata	SD	SE	P Value
Pengetahuan Sebelum – sesudah	7,3	3,2	0,6	0,00

Berdasarkan tabel 3. diperoleh bahwa beda rata 7,3 dengan standar deviasi 3,2. Dan dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,00$ yang artinya ada pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang *post partum blues*.

B. Pembahasan

Berdasarkan karakteristik responden diperoleh paling banyak responden berpendidikan tinggi sebanyak 27 orang (84,4%), mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 26 orang (81,3%), suku batak paling dominan sebanyak 18 orang (56,3 %), pendapatan paling banyak adalah antara Rp. 1.000.000 – Rp. 2. 000.000, dan jumlah kunjungan ANC paling banyak adalah 4 kali sebanyak 18 orang (56,3%).

Pendidikan akan mempengaruhi tingkat pemahaman dan kemampuan sang ibu untuk melakukan perawatan ataupun adaptasi terhadap perubahan - perubahan fisik. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik dalam memberi dukungan pada masa nifas (Hidayat and Abdillah, 2019). Menurut penelitian Abadan, Khasanah, & Sari (2019) responden dengan pendidikan tinggi lebih memahami kondisi ibu nifas, hal ini dikarenakan responden mudah menyerap informasi yang diaplikasikan dalam bentuk dukungan yang diberikan pada ibu di masa nifas.

Dukungan keluarga dalam penelitian ini dapat terlihat bahwa kunjungan ANC yang lengkap dan di damping oleh suami. Proses kehamilan dan persalinan yang dilalui oleh ibu adalah proses perubahan kompleks dari fisik dan psikis. Suami sebagai pasangan yang bertanggung jawab dan orang penting lainnya dalam keluarga dapat memberikan rasa aman, penghargaan dan dukungan, cinta dan kasih sayang, dan hal penting yang dibutuhkan seorang ibu dalam masa kompleks ini (Halima, Supriyadi and Deniati, 2022).

Hasil penelitian mayoritas responden mendapatkan dukungan suami dalam menjaga kehamilan, suami berdo'a untuk keselamatan Ibu dan bayi, suami juga menemani saat melahirkan dan mengingatkan Ibu untuk beristirahat yang cukup. Hasil dari penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (R. P. Sari et al., 2020) di Rumah Sakit Ibu dan Anak Umi Barokah

Boyolali, dengan hasil adanya hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan kejadian *baby blues*, begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tolongan et al., 2019) menunjukkan ada hubungan dukungan suami dengan kejadian depresi pasca melahirkan di Puskesmas Tuminting. Terdapat perbedaan dari hasil penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik responden di tempat penelitian yaitu usia responden, pendidikan responden dan status paritas.

Hasil penelitian yang mendukung menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum mengalami *baby blues* ringan sebanyak 16 responden (32,7%). Hasil uji statistik penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu postpartum yang meliputi usia nilai $p=0,004(<0,05)$, pendidikan $p=0,007 (<0,05)$, pekerjaan $p=0,009(<0,05)$, penghasilan perbulan $p=0,013(<0,05)$, paritas $p=0,009(<0,05)$, status kehamilan $p=0,001(<0,05)$, jenis persalinan $p=0,008(<0,05)$, dukungan social $p=0,005(<0,05)$. Kesimpulan: Terdapat hubungan karakteristik ibu postpartum dengan kejadian *Baby Blues* di Wilayah Kerja Puskesmas Kalimanah (Kurnia, 2018).

Pendapatan keluarga mampu mengurangi resiko terjadinya *post partum blues* karena kebutuhan masa persalinan dan kebutuhan bayi merupakan masalah yang sering timbul pada masa ini. Hal ini di dukung dengan ekonomi keluarga yang kuat, maka ibu akan merasa aman dengan kebutuhannya dan bayi

1. Efektifitas penyuluhan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang *post-partum blues*

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa beda rata 7,3 dengan standar deviasi 3,2. Dan dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,00$ yang artinya ada pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang *post partum blues*.

Kejadian *post partum blues* pada ibu nifas merupakan prediktor terhadap kemungkinan terjadinya depresi *post partum* pada beberapa bulan setelah melahirkan. Hal ini memungkinkan bagi para tenaga kesehatan khususnya perawat dan bidan bersama dengan ibu dan keluarga untuk mendiskusikan alternatif tindakan untuk mencegah terjadinya depresi *post partum*. Perawat perlu lebih ekstra dalam mengidentifikasi kejadian *post partum blues* pada ibu dengan persalinan *sectio caesaria* dibandingkan dengan ibu dengan persalinan normal. Meskipun demikian tidak berarti bahwa perawat dan bidan tidak melakukan pengkajian *Post Partum Blues* pada ibu yang melahirkan melalui persalinan normal.

Hasil penelitian lain menunjukkan dari 54 ibu nifas yang berpartisipasi dalam penelitian ini, 14 ibu (25,93%) menunjukkan kondisi kemungkinan mengalami *post partum blues*. Ada hubungan yang signifikan antara jenis persalinan ($p=0,041$) dan paritas ibu ($p=0,003$) dengan kejadian *post partum blues* pada ibu bersalin di RS. Bhayangkara Makassar. Dukungan suami dan keluarga sangat penting dalam mencegah terjadinya postpartum blues pada ibu nifas (Ernawati, 2020).

Hasil *literature review* ditemukan tujuh artikel yang sesuai dengan kriteria. Ditemukan pengalaman ibu yang mengalami *baby blues* mulai dari faktor penyebab terjadinya *baby blues*, perasaan ibu selama mengalami *baby blues*, dan cara ibu mengatasi *baby blues*. Dalam *literature review* ini terdapat berbagai pengalaman yang dapat dijadikan sumber informasi bagi ibu,

perawat atau bidan yang menangani ibu *baby blues*, serta masyarakat umum agar lebih mengetahui dan sadar terhadap *baby blues* (Pazriani and Hayati, 2021).

Ibu yang baru mengalami kehamilan pertama tentu saja perlu menyesuaikan diri dengan beberapa perubahan yang terjadi selama hamil dan bersalin. Hal ini dikarenakan peran barunya sebagai seorang ‘ibu’ yang menyebabkan terjadinya perubahan dan tidak siap untuk menjalaninya. Didukung dengan artikel yang dilakukan telaah bahwa 3 artikel mengatakan tugas perkembangan (adaptasi menjadi ibu), 2 artikel karena pikiran kurang mampu merawat bayi, dan 2 artikel karena belum mengerti cara merawat bayi merupakan faktor penyebab terjadinya *baby blues*. Perubahan yang terjadi termasuk dalam menjalankan aktivitas dan peran barunya sebagai ibu pada minggu hingga bulan pertama (Tindoan and Anggeria, 2018).

Ada bukti bahwa *hipotalamus-hipofisis-adrenal* (HPA) menunjukkan respons yang lemah terhadap stres pada wanita menyusui. Hal ini terkait dengan perkembangan depresi setelah melahirkan. Dengan demikian, menyusui mengurangi respons terhadap stres dan ketegangan, sehingga mengurangi kejadian depresi pasca persalinan. Hormon juga dapat berpengaruh pada hubungan antara menyusui dan fungsi mental. Sebagai contoh, *oksitosin* memberikan efek antidepresif dan ansiolitik. Prolaktin dapat berperan dalam hubungan antara menyusui dan depresi (Purnaningsari, Maryatun and Prajayanti, 2020).

Hasil penelitian lain yang mendukung terdapat hubungan sedang antara dukungan keluarga (0,000) dan paritas (0,003) dengan kecenderungan sindrom baby blues pada ibu pasca melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Benu-Benua. Simpulan terdapat hubungan dukungan keluarga dan paritas dengan kecenderungan sindrom baby blues pada ibu pasca melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Benu-Benua (Rahmawati, Junuda and Rukmiyanti, 2021).

Pendidikan kesehatan ini juga membantu ibu menemukan alternatif pemecahan masalah jika timbul gejala depresi yang dapat di rasakan sendiri oleh ibu melalui aktifitas fisik berupa senam nifas dan relaksasi seperti terdapat dalam buku panduan yang di berikan. Pentingnya pendidikan kesehatan terhadap ibu post partum di dukung oleh beberapa penelitian (Rohana, 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa pengetahuan tentang *post partum blues* sangat penting bagi ibu hamil dalam persiapan masa nifas nya. Beberapa faktor penyebab dapat dihindari melalui pendampingan keluarga dan kasih sayang keluarga terhadap ibu nifas..

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden diperoleh paling banyak responden berpendidikan tinggi sebanyak 27 orang (84,4%), mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 26 orang (81,3%), suku batak paling dominan sebanyak 18 orang (56,3 %), pendapatan paling banyak adalah antara Rp. 1.000.000 – Rp. 2. 000.000, dan jumlah kunjungan ANC paling banyak adalah 4 kali sebanyak 18 orang (56,3%).

2. Rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah $10,28 \pm 3,3$. Sedangkan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan $17,58 \pm 2,4$
3. Diperoleh bahwa beda rata 7,3 dengan standar deviasi 3,2. Dan dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,00$ yang artinya ada pengaruh penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang *post partum blues*

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaria Elia Rahma Putri (2022) 'Kenali Ciri-ciri Baby Blues Syndrome Beserta Cara Mengatasinya', *Mitrakeluarga.com* [Preprint]. Available at: [https://www.mitrakeluarga.com/artikel/artikel-kesehatan/baby-blues-syndrome#:~:text=Apa itu baby blue syndrome,paling lama hingga 2 minggu.](https://www.mitrakeluarga.com/artikel/artikel-kesehatan/baby-blues-syndrome#:~:text=Apa%20itu%20baby%20blue%20syndrome,paling%20lama%20hingga%202%20minggu.)
- Bobak (2017) 'Keperawatan Maternitas', in *Text Book*. 4th edn. Jakarta Pusat: EGC. Available at: <https://shopee.co.id/buku-ajar-keperawatan-maternitas-by-Bobak-i.170185743.15109888911>.
- Ernawati, E. (2020) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Di Ruang Nuri Rumah Sakit Bhayangkara Makassar', *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1429>.
- Fitria, R. et al. (2022) *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Ujungbatu: Dalni Bintang.
- Gault, I. et al. (2019) 'Komunikasi Efektif dalam Keperawatan dan Layanan Kesehatan'. Yogyakarta: Andi Offset.
- Halima, S., Supriyadi, S. and Deniati, E.N. (2022) 'Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo', *Sport Science and Health*, 4(3), pp. 219–228. Available at: <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p219-228>.
- Hidayat, R. and Abdillah (2019) *Buku Ilmu Pendidikan 'Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan: LPPPI.
- Isa, W.M. La et al. (2021) *Depresi Post Partum Disorder*. Bandung: Amerta Media.
- Kemkes RI (2019) 'Keluarga Sehat Idamanku Kota Sehat Kotaku', *Kementerian Kesehatan RI*, p. 1. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Kurnia, U. (2018) 'Hubungan Karakteristik Ibu Postpartum dengan Kejadian Baby Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalimanah', *Skripsi*, pp. 10–32.
- Makarim (2023) 'Depresi Post Partum'. Available at: <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi-postpartum>.
- Mansyur, N. and Dahlan, K.A. (2014) 'Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas', *Makara Printing Plus*, pp. 1–146.
- Notoatmodjo (2014) *Perilaku dan Ilmu Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmala, Ira; Rahman, Fauzie; Nugroho, adi; Erlyani, Neka; Laily, Nur; Yulia Anhar, V. (2018) *PROMOSI KESEHATAN*.
- Pazriani, A.P. and Hayati, U.F. (2021) 'Pengalaman ibu yang mengalami baby blues', *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1), p. 4. Available at: <https://garuda.ristekbrin.go.id/journal/view/20335?page=6>.
- Prawirohardjo (2020) *Buku Ilmu Kebidanan*. 4th edn. Sleman: PT BINA PUSTAKA

SARWONO PRAWIROHARDJO.

- Purnaningsari, F., Maryatun and Prajayanti, E.D. (2020) 'Penanganan Depresi Ringan', *Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta*, pp. 1–30.
- Purwanto, T.S., Nuryani and Rahayu, T.P. (2018) *Modul Ajar Asuhan Nifas dan Menyusui*. Edited by A.H. Ngestiningrum. Surabaya: Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Rachmawati, W.C. (2019) *Promosi Kesehatan Ilmu Perilaku*. Malang: Wineka Media.
- Rahmawati, Junuda and Rukmiyanti, R. (2021) 'Baby Blues Syndrome in Post-Mother In The Work Area of The Benu-Benu Community Health Center', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(2), pp. 1–9.
- Riskesdas (2018) 'Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf'.
- Rohana (2021) *Manajemen Asuhan Kebidanan pada Post Partum Blues (Literatur Review)*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Siregar, P.A. (2020) *Diktat Dasar Promkes, Buku Ajar Promosi Kesehatan*.
- Sumarni and Nahira (2019) *Asuhan Kebidanan Ibu Post Partum*. Edited by Fadjriah Ohorella. GOWA: Cahaya Bintang Cemerlang. Available at: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>.
- Tindoan, R. and Anggeria, E. (2018) 'Efektivitas Konseling Terhadap Post Partum Blues Pada Ibu Primipasra', *Jurnal Jumantik*, 3(2), pp. 115–126.
- Wahyuningsih, H.P. (2018) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kemenkes RI PPSDM Kesehatan. Available at: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>.
- Widjaja, I.P. (2014) *Postpartum Blues*. Universitas Udayana. Available at: <http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/10704/1/6578de69b71d0a9e8676d78664df1149.pdf>.
- Wiriarto, G. and Fina Erfiana (2020) 'Gizi dan kebugaran'. Yogyakarta: Graha Ilmu.