



Edukasi Meningkatkan Kesadaran dan Kesiapan Ibu Hamil dalam Pencegahan Postpartum Blues

(Educational Intervention to Improve Awareness and Readiness of Expectant Mothers in Preventing Postpartum Blues)

Rodiyah^{1*}, Sestu Retno Dwi Andayani¹, Anis Satus Syarifah¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang, Indonesia

ABSTRAK

Kehamilan dan masa pasca persalinan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang disertai perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang signifikan. Banyak ibu mengalami postpartum blues atau baby blues, yaitu gangguan emosional ringan yang jika tidak dikenali dan ditangani dapat berkembang menjadi depresi postpartum. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan psikologis ibu hamil dalam pencegahan postpartum blues di Desa Marmoyo, Kecamatan Kabuh, Kabupaten Jombang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2025 dengan melibatkan 15 ibu hamil melalui metode edukasi interaktif berupa ceramah, diskusi, dan simulasi sederhana. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta terhadap gejala, faktor risiko, dan pentingnya dukungan keluarga setelah melahirkan. Penggunaan media edukatif seperti leaflet dan poster terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman dan literasi kesehatan mental ibu. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan kesadaran dan kesiapan psikologis ibu hamil serta mendorong terciptanya lingkungan masyarakat yang peduli terhadap kesehatan mental ibu.

Kata kunci: Dukungan keluarga, Edukasi, Kesadaran, Kesehatan mental ibu, Postpartum blues

ABSTRACT

Pregnancy and the postpartum period are critical phases in a woman's life, marked by significant physical, hormonal, and emotional changes. Many women experience postpartum blues or baby blues, a mild emotional disorder that, if left unrecognised and untreated, can progress to postpartum depression. This community service aimed to enhance the awareness and psychological preparedness of pregnant women in Desa Marmoyo, Kabuh District, Jombang Regency, in preventing postpartum blues. The programme involved 15 pregnant women and was conducted on 2 July 2025 through interactive health education, including lectures, discussions, and simple simulations. The methods also involved pre-test and post-test assessments to measure participants' knowledge improvement. The results showed a significant increase in participants' knowledge and readiness, particularly in recognising symptoms, understanding risk factors, and acknowledging the importance of family support after childbirth. The integration of interactive education and visual learning media, such as leaflets and posters, proved effective in improving maternal mental health literacy. This activity demonstrated that community-based education could strengthen awareness and psychological preparedness among pregnant women, helping to create a supportive and mental-health-conscious environment at the community level.

Keywords: Family support, Education, Awareness, Maternal mental health, Postpartum blues

Correspondence

Rodiyah
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
Jl. Raya Pandanwangi, Diwek, Jombang, Jawa Timur 61471.
Email: azizdanahsan@gmail.com

How to cite:

Rodiyah, Andayani, S. R. D., & Syarifah, A. S. (2025). Edukasi Meningkatkan Kesadaran dan Kesiapan Ibu Hamil dalam Pencegahan Postpartum Blues. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 237-246. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i3.611>

 10.58545/djpm.v4i3.611

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

Copyright (c) 2025 Rodiyah



Article History

Submitted: 17-10-2025

Revised: 26-11-2025

Accepted: 03-12-2025

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan masa pasca-persalinan merupakan periode krusial dalam kehidupan seorang wanita yang diwarnai oleh berbagai perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang signifikan. Pada fase ini, ibu menghadapi tantangan besar dalam beradaptasi dengan

peran barunya sebagai seorang ibu. Salah satu kondisi psikologis yang sering muncul pada periode ini adalah postpartum blues atau baby blues, yaitu gangguan suasana hati ringan yang umumnya muncul pada minggu pertama setelah melahirkan dan ditandai dengan gejala seperti mudah menangis, cemas tanpa sebab, mudah

tersinggung, dan kelelahan emosional (Ika Novita Sari & Andita Nugrahani, 2024; Safitri & Mustikarani, 2022). Meskipun kondisi ini bersifat sementara, jika tidak dikenali dan ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih berat dan berdampak pada kualitas hubungan ibu-anak serta kesehatan mental jangka panjang (Latha et al., 2024; Sipasulta et al., 2023). Sayangnya, banyak ibu di Indonesia yang belum menyadari pentingnya kesiapan psikologis selama kehamilan dan pasca melahirkan. Di Desa Marmoyo, misalnya, masih banyak ibu hamil yang belum memahami faktor risiko dan cara pencegahan postpartum blues, sehingga edukasi kesehatan mental menjadi kebutuhan yang mendesak.

Prevalensi postpartum blues di Indonesia masih tergolong tinggi. Menurut World Health Organization (WHO) dan Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, sekitar 50–70% ibu pasca persalinan mengalami gejala baby blues, dan 10–20% di antaranya berkembang menjadi depresi postpartum (Kurniawati & Septiyono, 2022; Rafat et al., 2025). Beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa pada tahun 2022–2023, kasus baby blues meningkat terutama di daerah pedesaan karena rendahnya akses terhadap informasi kesehatan dan minimnya dukungan sosial dari keluarga (Fatmawati et al., 2025; Rahmawati et al., 2025). Selain itu, faktor ekonomi, usia ibu yang terlalu muda, rendahnya tingkat pendidikan, dan kurangnya dukungan

suami juga menjadi pemicu utama terjadinya baby blues (Arianti et al., 2025; Probowati et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental ibu hamil masih rendah, sehingga banyak ibu belum memahami cara mempersiapkan diri secara psikologis menghadapi masa nifas. Di wilayah seperti Desa Marmoyo, hal ini diperparah dengan belum adanya program penyuluhan rutin tentang kesehatan mental ibu, sehingga kesadaran masyarakat terhadap risiko baby blues masih sangat terbatas.

Dari sisi akademik, terdapat research gap yang cukup jelas dalam kajian terkait postpartum blues di Indonesia. Sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada faktor penyebab dan dampak baby blues, tetapi belum banyak yang mengkaji secara mendalam efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil dari aspek psikologis dan emosional (Arianti et al., 2025; Kalicka & Tomaszewska, 2024). Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung menitikberatkan pada intervensi medis pasca melahirkan, bukan pada fase pencegahan selama kehamilan. Padahal, periode antenatal merupakan fase yang paling tepat untuk memberikan edukasi agar ibu lebih siap secara mental menghadapi perubahan emosional setelah melahirkan (Fatmawati et al., 2025; Hasanah et al., 2023). Keterlibatan keluarga juga sering diabaikan dalam intervensi edukatif, padahal dukungan sosial terbukti menjadi faktor

pelindung paling penting dalam mencegah baby blues (Jannah et al., 2022; Sipasulta et al., 2023). Dengan demikian, penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat yang menggabungkan pendekatan edukatif dan partisipasi keluarga sangat diperlukan untuk mengisi kekosongan teoritis dan praktis tersebut.

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, edukasi kesehatan menjadi strategi utama dalam meningkatkan kesadaran dan kesiapan ibu hamil untuk mencegah postpartum blues. Melalui penyuluhan dan diskusi interaktif, ibu hamil dapat diberikan pemahaman tentang gejala, faktor risiko, serta cara mengatasi perubahan emosional pasca melahirkan. Edukasi juga berfungsi sebagai sarana pemberdayaan, di mana ibu dan keluarga dapat memahami pentingnya dukungan emosional dan komunikasi positif selama kehamilan hingga masa nifas (Fatmawati et al., 2025; Ika Novita Sari & Andita Nugrahani, 2024). Kegiatan edukatif ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil, memperkuat peran keluarga dalam pencegahan baby blues, dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih peduli terhadap kesehatan mental ibu. Dengan begitu, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan edukasi di Desa Marmoyo dalam meningkatkan kesadaran dan kesiapan ibu hamil dalam pencegahan postpartum blues, serta menilai

efektivitasnya dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di tingkat komunitas.

2. METODE

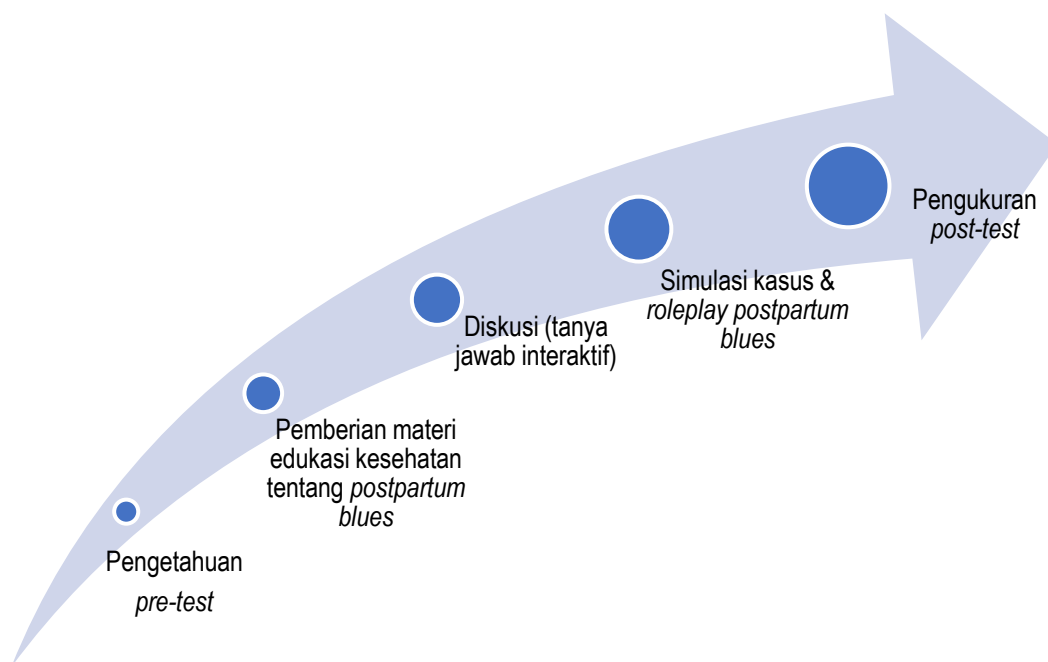
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Marmoyo, Kecamatan Kabuh, Kabupaten Jombang dengan melibatkan 15 ibu hamil sebagai peserta utama. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2025 dan bertempat di balai desa setempat dengan dukungan penuh dari Kepala Desa Marmoyo (Ibu Sudarwati). Pelaksanaan kegiatan ini disusun dengan tujuan meningkatkan kesadaran serta kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi masa pasca persalinan dan mencegah terjadinya postpartum blues.

Metode kegiatan menggunakan kombinasi beberapa pendekatan edukatif agar tercipta perubahan pengetahuan dan kesiapan emosional yang berkelanjutan, di antaranya: (1) pengukuran tingkat pengetahuan awal peserta tentang postpartum blues melalui pre-test, (2) pemberian edukasi menggunakan metode ceramah interaktif dengan materi mengenai pengertian, faktor risiko, tanda-tanda, serta langkah pencegahan postpartum blues, (3) sesi diskusi kelompok dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman serta berbagi pengalaman antar peserta, (4) pemberian contoh kasus sederhana yang membantu peserta mengidentifikasi gejala dini baby blues,

dan (5) evaluasi pengetahuan peserta melalui post-test setelah kegiatan berakhir.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tayangan PowerPoint, leaflet edukatif, serta panduan sederhana bagi keluarga untuk memberikan dukungan emosional kepada ibu hamil dan pasca melahirkan. Selain itu, pemateri menggunakan pendekatan

komunikatif dengan bahasa yang mudah dipahami, agar pesan edukasi dapat diterima secara optimal oleh seluruh peserta. Hasil dari setiap tahapan kegiatan dicatat sebagai dasar evaluasi efektivitas program edukasi dalam meningkatkan kesadaran dan kesiapan ibu hamil terhadap pencegahan postpartum blues.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menguraikan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian dalam program edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan ibu hamil dalam pencegahan postpartum blues di Desa Marmoyo, Kecamatan Kabuh, Kabupaten Jombang. Kegiatan diawali dengan pengukuran pengetahuan awal peserta mengenai postpartum blues melalui pre-test menggunakan kuesioner tertutup yang

mencakup aspek pemahaman umum, faktor risiko, tanda dan gejala, langkah pencegahan, serta kesiapan psikologis. Dari hasil awal, diketahui bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan pada kategori “cukup” (60%), sedangkan 20% masih dalam kategori “kurang”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum sepenuhnya memahami gejala dan cara mencegah gangguan emosional setelah melahirkan.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan sesi edukasi kesehatan yang disampaikan secara interaktif menggunakan kombinasi metode ceramah, diskusi kelompok, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pemahaman tentang postpartum blues, penyebab, gejala umum, faktor risiko, serta strategi pencegahan melalui dukungan keluarga dan pengelolaan stres. Pendekatan ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi dasar secara sistematis, sedangkan diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman dan mengajukan pertanyaan berdasarkan situasi yang mereka alami. Metode ini dinilai efektif karena mampu menumbuhkan rasa keterlibatan dan membangun pemahaman bersama antara peserta dan fasilitator. Temuan ini sejalan

dengan penelitian Fatmawati et al. (2025) dan Sasanti (2024) yang menyebutkan bahwa edukasi berbasis komunikasi dua arah lebih efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil dibandingkan metode satu arah.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, kegiatan dilanjutkan dengan simulasi role play antara ibu hamil dan anggota keluarga yang memerankan situasi emosional pasca melahirkan. Simulasi ini membantu peserta mengenali respon emosional yang wajar serta cara memberikan dukungan psikologis yang tepat. Pendekatan berbasis empati ini juga didukung oleh Sipasulta et al. (2023), yang menyatakan bahwa edukasi dengan pendekatan psikososial mampu meningkatkan kesiapan emosional dan mengurangi risiko gangguan mental pasca persalinan. Selama

pelaksanaan kegiatan, antusiasme peserta terlihat tinggi yang dibuktikan dengan keaktifan dalam berdiskusi, berbagi pengalaman pribadi, dan menunjukkan minat besar terhadap topik yang dibahas.

Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, dilakukan kembali pengukuran tingkat pengetahuan peserta melalui post-test dengan

instrumen yang sama seperti pre-test. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada hampir seluruh aspek penilaian. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta berada dalam kategori “cukup” dan “kurang”, sedangkan setelah kegiatan, mayoritas berada pada kategori “baik”.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pencegahan Postpartum Blues di Desa Marmoyo

Aspek yang Dinilai	Kategori	Sebelum Intervensi n (%)	Sesudah Intervensi n (%)
Pemahaman tentang postpartum blues	Baik	3 (20%)	12 (80%)
	Cukup	9 (60%)	2 (13%)
	Kurang	3 (20%)	1 (7%)
Penyebab dan faktor risiko	Baik	2 (13%)	11 (73%)
	Cukup	10 (67%)	3 (20%)
	Kurang	3 (20%)	1 (7%)
Tanda dan gejala	Baik	4 (27%)	13 (87%)
	Cukup	7 (47%)	2 (13%)
	Kurang	4 (27%)	0 (0%)
Langkah pencegahan	Baik	2 (13%)	12 (80%)
	Cukup	8 (53%)	2 (13%)
	Kurang	5 (33%)	1 (7%)
Kesiapan psikologis dan dukungan keluarga	Positif	5 (33%)	13 (87%)
	Netral	7 (47%)	2 (13%)
	Negatif	3 (20%)	0 (0%)

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan yang signifikan pada setiap aspek pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi. Peningkatan paling tinggi terlihat pada aspek kesiapan psikologis dan dukungan keluarga, dari 33% menjadi 87%, diikuti oleh pemahaman terhadap tanda dan gejala postpartum blues. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan dengan pendekatan interpersonal dan empatik mampu memberikan dampak nyata terhadap peningkatan literasi kesehatan mental. Hal ini

sejalan dengan penelitian Probowati et al. (2025) dan Latha et al. (2024), yang menunjukkan bahwa edukasi terarah mampu memperbaiki kesiapan emosional ibu hamil dalam menghadapi masa nifas.

Selain itu, peserta juga menunjukkan perubahan sikap yang positif terhadap pentingnya keterlibatan keluarga dalam pencegahan postpartum blues. Sebagian besar ibu menyatakan bahwa setelah kegiatan ini mereka berencana berdiskusi dengan suami dan keluarga mengenai dukungan pasca

persalinan. Peningkatan sikap ini mengindikasikan keberhasilan pendekatan edukasi berbasis komunitas dalam menumbuhkan kesadaran kolektif. Penelitian Rahmawati et al. (2025) juga mendukung hal ini, di mana keterlibatan keluarga menjadi faktor protektif yang signifikan dalam menurunkan risiko gangguan psikologis pasca melahirkan.

Untuk memperluas dampak kegiatan, tim pengabdian juga menyediakan leaflet dan poster edukatif yang ditempatkan di Posyandu Desa Marmoyo agar dapat dibaca kembali oleh masyarakat. Penggunaan media visual terbukti efektif dalam meningkatkan daya ingat dan pemahaman masyarakat terhadap pesan kesehatan (Maya et al., 2025). Poster berisi informasi ringkas tentang tanda-tanda baby blues, cara mengatasinya, dan pentingnya dukungan keluarga, diharapkan menjadi sarana pengingat bagi ibu hamil maupun keluarga.

Faktor pendorong keberhasilan kegiatan ini antara lain dukungan aktif dari Kepala Desa Marmoyo, keterlibatan kader posyandu, dan antusiasme peserta yang tinggi selama sesi diskusi. Hambatan yang ditemukan adalah keterbatasan waktu dan perbedaan tingkat pendidikan peserta yang mempengaruhi kecepatan pemahaman materi. Namun, hal ini tidak mengurangi efektivitas kegiatan, karena sebagian besar peserta mampu menyerap informasi utama dengan baik. Hasil ini konsisten dengan temuan Fatmawati et al. (2025), yang menegaskan bahwa keterlibatan komunitas dan

dukungan lintas sektor merupakan kunci keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan ibu.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan kombinasi metode ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi sederhana efektif dalam meningkatkan kesadaran serta kesiapan ibu hamil dalam mencegah postpartum blues. Peningkatan hasil pre-test dan post-test menjadi bukti bahwa intervensi edukatif yang dirancang secara kontekstual mampu memberikan dampak positif terhadap literasi kesehatan mental masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan seperti Desa Marmoyo.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan dan kesiapan psikologis ibu hamil terkait pencegahan postpartum blues, terutama dalam mengenali gejala, faktor risiko, dan pentingnya dukungan keluarga pasca persalinan. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan ibu hamil. Penggunaan berbagai media edukasi seperti ceramah interaktif, diskusi, serta leaflet dan poster mampu memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk menciptakan

lingkungan masyarakat yang peduli dan suportif terhadap kesehatan mental ibu hamil.

pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Rodiyah berperan sebagai penyusun utama kegiatan pengabdian masyarakat, pelaksana kegiatan, analis pelaksanaan, serta penulis dan korespondensi utama dalam penyusunan artikel jurnal ini. Sestu Retno Dwi Andayani dan Anis Satus Syarifah berperan sebagai pelaksana kegiatan, pengumpul data, serta turut berkontribusi dalam penulisan artikel jurnal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini, khususnya kepada Kepala Desa Marmoyo (Ibu Sudarwati) serta para kader posyandu atas dukungan dan kerja samanya, dan STIKES Pemkab Jombang yang telah memberikan izin dan dukungan penuh sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan sukses.

CONFLICT OF INTEREST

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penyusunan dan publikasi artikel ini. Seluruh penulis telah berkontribusi secara adil dan proporsional sesuai dengan peran masing-masing dalam

DATA AVAILABILITY STATEMENT

Data yang mendukung temuan dalam artikel ini tersedia dan dapat diperoleh dari penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar. Seluruh data yang dihasilkan atau dianalisis selama kegiatan pengabdian masyarakat telah didokumentasikan dengan baik dan dapat diakses untuk keperluan akademik maupun verifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, M., Eriza, T., & Wulandari, Y. (2025). Pendidikan Kesehatan Mengenal, Mencegah Baby Blues Syndrome dan Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) di Kelurahan Tanjung Raya Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2667–2671. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i5.2788>
- Fatmawati, A., Rachmah, S., & Sari, I. P. (2025). Penguatan Literasi Kesehatan dalam Mencegah Baby Blues: Upaya Mendukung Kesehatan Mental Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(7), 3414–3421. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i7.3048>
- Hasanah, S., Aryani, R., & Blues, B. (2023). Edukasi Pendidikan Kesehatan Tentang

- Baby Blues. *Journal, Community Development*, 4(6), 11809–11813.
- Ika Novita Sari, & Andita Nugrahani. (2024). Pendampingan Dan Edukasi Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Batam. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(2), 62–67. <https://doi.org/10.58439/bsn.v3i2.273>
- Jannah, S. R., Asnuriyanti, R., & Fithria. (2022). Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam mencegah depresi postpartum melalui Intervensi Self-Help Psychological. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(4), 250–260. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkesvoPublishedonline>
- Kalicka, J., & Tomaszewska, A. (2024). Maternal postpartum anxiety and depression. *Pediatrica i Medycyna Rodzinna*, 20(4), 390–394. <https://doi.org/10.15557/PiMR.2024.0060>
- Kurniawati, D., & Septiyono, E. A. (2022). Determinants of Postpartum Blues in Indonesia. *Pedimaternal Nursing Journal*, 8(1), 45–52.
- Latha, K., Ganjekar, S., Meena, K. S., Virupaksha, H. S., Philip, M., Suman, G., Rajaram, D., Acharya, S., Vaiphei, K., & Somshekhar, A. R. (2024). Study on awareness and management based health action using video intervention (SAMBHAV) for postpartum depression among mothers attending immunisation clinic in a tertiary medical college hospital: Study protocol. *PLoS ONE*, 19(4 April), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301357>
- Maya, L. V. I., Rahmawati, S., & Pratamaningtyas, S. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Postpartum Blues Terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem. *Ilkeskh.Org*, 16(1), 121–130. <http://www.ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/424%0Ahttp://www.ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/download/424/409>
- Probowati, R., Sari, F. Y. P., & Nurlaili, T. D. P. (2025). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Ibu Hamil Yang Mengalami Baby Blues Selama Masa Post Partum. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 9, 106–112. <https://doi.org/10.47701/hhzbzd94>
- Rafat, N., Bakouei, F., Delavar, M. A., & Nikbakht, H. A. (2025). Preventing postpartum depression in pregnant women using an app-based health-promoting behaviors program (Pender's health promotion model): a randomized

Controlled Trial. *BMC Psychology*, 13(1).

[https://doi.org/10.1186/s40359-025-](https://doi.org/10.1186/s40359-025-02547-w)

02547-w

Rahmawati, Edy Husnul Mujahid, Adius Kusnan,

Saida, Sukurni, & Diah Indriastuti. (2025).

Upaya Peningkatan Pengetahuan

Keluarga Ibu Hamil tentang Postpartum

Blues di Kelurahan Nambo. *Jurnal*

Pengabdian Meambo, 4(1), 83–89.

<https://doi.org/10.56742/jpm.v4i1.117>

Safitri, D. N., & Mustikarani, K. (2022). Pengaruh

Edukasi Dengan Media Video Animasi

Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Dalam

Pencegahan Baby Blues Di Wilayah Kerja

Puskesmas Kebakkramat I Karan.

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA

SURAKARTA, 17, 1–10.

Sasanti, D. A. (2024). The Effect of

Psychoeducation on the Level of

Postpartum Blues in Postpartum Mothers.

Indonesian Journal of Global Health

Research, 6(S5), 787–794.

<https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS5.4757>

Sipasulta, N. G. C., Imamah, I. N., & Tanihatu,

G. E. (2023). Experiences and

Expectations of Post-Partum Mothers

Toward Psychosocial Nursing Services for

Mothers Who Have Experienced

Postpartum Blues in City of Balikpapan.

Pharmacognosy Journal, 15(3), 471–478.

<https://doi.org/10.5530/pj.2023.15.104>