Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 07 | Nomor 01 | Juni | 2026
E-ISSN: 2964-8998

Pendidikan Kesehatan sebagai Upaya Deteksi Dini *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas

Lili Purnama Sari[1], Irnawati[1], Arisna Kadir[2]
[1]Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin
[2] Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

Korespodensi
Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin
Jl. Perintis Kemerdekaan VIII No.24, Tamalanrea Jaya, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar
Email: lilipurnamasari275@gmail.com

Kata Kunci:
Deteksi dini; Ibu nifas; *Postpartum blues*; Pendidikan Kesehatan; Kesehatan mental.
Keywords*:*
Early detection; Postpartum mothers; Postpartum grief; Health education; Mental health

Abstrak. Periode pascapersalinan merupakan fase rentan yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis pada ibu, yang berpotensi menimbulkan *postpartum blues*. Kondisi ini seringkali tidak terdeteksi secara dini sehingga berisiko berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu nifas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai deteksi dini postpartum *blues*. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Bara-Baraya pada tanggal 05 Maret 2026 dengan melibatkan 15 ibu nifas. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan melalui ceramah interaktif, diskusi, serta pemberian media edukasi berupa leaflet dan brosur. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar ibu nifas belum mengetahui tentang *postpartum blues*, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan pada hampir seluruh peserta. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif sebagai upaya deteksi dini *postpartum blues* pada ibu nifas.

Abstract. *The postpartum period is a vulnerable phase characterized by physical and psychological changes in the mother, which can potentially lead to postpartum blues. This condition is often not detected early, thus risking developing into a more serious psychological disorder. Therefore, promotive and preventive efforts are needed through health education to increase the knowledge and awareness of postpartum mothers. This community service activity aims to increase postpartum mothers' understanding of the early detection of postpartum blues. The activity was carried out in the Bara-Barayya Community Health Center working area on March 5, 2026, involving 15 postpartum mothers. The methods used included counseling through interactive lectures, discussions, and the provision of educational media in the form of leaflets and brochures. Evaluation was carried out using pre- and post-tests to measure the level of participants' understanding. The results showed that before the intervention, most postpartum mothers did not know about postpartum blues, whereas after being provided with health education, there was a significant increase in understanding in almost all participants. This activity demonstrates that health education is effective as an effort to early detect postpartum blues in postpartum mothers..*

Pendahuluan

Periode pascapersalinan merupakan masa krusial bagi ibu yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang mendasar. Perubahan ini dapat memicu berbagai kondisi gangguan emosional, salah satunya adalah *postpartum blues* (1). Kondisi ini umumnya muncul pada hari ke-3 hingga ke-4 setelah persalinan dan mencapai puncaknya pada hari ke-5 sampai ke-14 masa nifas, dengan gejala seperti mudah menangis, mudah marah, perasaan murung, cemas, gangguan tidur, serta penurunan nafsu makan (2). *Postpartum blues* dikenal sebagai gangguan psikologis ringan yang sering muncul pada minggu pertama pascapersalinan (3), dengan manifestasi berupa perasaan sedih, kelelahan, dan peningkatan sensitivitas emosional, Meskipun bersifat ringan, apabila gejala berlangsung lebih dari dua minggu, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan depresi yang lebih serius (2).

Secara global, prevalensi *postpartum blues* berkisar antara 30–75%, sedangkan depresi postpartum terjadi pada sekitar 10–15% dan psikosis postpartum sekitar 5% kasus (4). Di Indonesia, prevalensi *postpartum blues* dilaporkan cukup tinggi, yaitu sekitar 50–70% pada ibu nifas (5). Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa *postpartum blues* merupakan masalah kesehatan mental yang cukup tinggi dan memerlukan perhatian serius, terutama dalam upaya deteksi dini dan penanganan yang tepat (6).

Postpartum blues tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis ibu, tetapi juga dapat memengaruhi pola asuh dan perkembangan anak. Ibu dengan *postpartum blues* cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan peran barunya, terutama jika memiliki keterbatasan pengetahuan terkait pengasuhan, Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti fluktuasi hormonal pascapersalinan, kelelahan fisik akibat proses persalinan, serta tuntutan dalam merawat bayi, Kondisi ini sering dianggap sebagai hal yang wajar dan diabaikan, sehingga berisiko berkembang menjadi depresi postpartum atau bahkan psikosis postpartum apabila tidak ditangani secara tepat (7).

Diperlukan upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu nifas serta keluarga mengenai *postpartum blues* (8). Pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap individu ke arah yang lebih positif dalam menjaga kesehatan (9). Selain itu, edukasi juga berperan dalam mengurangi stigma terhadap gangguan kesehatan mental pascapersalinan yang masih sering dianggap tabu di masyarakat (10).

Dalam konteks pengabdian masyarakat, pendidikan kesehatan menjadi strategi yang penting untuk meningkatkan pemahaman kesehatan ibu nifas terkait deteksi dini *postpartum blues* (11). Penyuluhan mengenai gejala, faktor risiko, serta penanganan postpartum blues sejak masa kehamilan hingga pascapersalinan dapat menjadi upaya promotif yang efektif (12). Pendekatan ini juga dapat dikombinasikan dengan metode skrining sederhana untuk mendeteksi secara dini perubahan emosional yang terjadi pada ibu nifas, Deteksi dini yang akurat memungkinkan intervensi yang tepat waktu, sehingga dapat mencegah dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan mental ibu dan perkembangan anak (13).

Beberapa Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa depresi postpartum sering diawali oleh gejala *postpartum blues*, sehingga penting dilakukan pemantauan secara berkala sebagai langkah preventif, Pencegahan sekunder melalui deteksi dini ini memiliki peran penting dalam mengurangi risiko gangguan kesehatan mental yang lebih berat, serta mencegah terjadinya disfungsi interaksi ibu dan bayi yang dapat berdampak pada tumbuh kembang anak (14).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pendidikan kesehatan sebagai upaya deteksi dini postpartum blues menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak. Edukasi yang komprehensif diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai kondisi yang dialami, mendorong pencarian bantuan secara tepat, serta menciptakan lingkungan yang suportif dalam menghadapi masa transisi pascapersalinan.

Metode

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas Bara-barayya Maret 2026 dengan sasaran semua Ibu nifas.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

a. Persiapan

1) Persiapan dilakukan pada bulan Februari - Maret 2026.
2) Survey lokasi dengan melakukan kunjungan ke lokasi mitra dan kelompok masyarakat yang akan dijadikan sasaran ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Bara-barayya.
3) Mengumpulkan data, berdiskusi dan berkoordinasi dengan Bidan di puksesmas Bara-barayya.
4) Persiapan bahan administrasi yaitu surat tugas, surat izin melakukan kegiatan .
5) Persiapan petugas yaitu pembagian tugas kepada setiap tim pengabdian kepada masyarakat agar kegiatan dapat berjalan secara terstruktur dan efektif. Ketua tim bertugas mengoordinasikan seluruh rangkaian kegiatan, menyusun materi pendidikan kesehatan, serta menjadi pemateri utama. Anggota tim bertugas membantu administrasi, dokumentasi kegiatan, membagikan media edukasi, dan mendampingi peserta selama kegiatan berlangsung. Selain itu, bidan dari puskesmas membantu dalam proses pendataan dan mobilisasi peserta kegiatan. Seluruh ibu nifas yang hadir dan bersedia mengikuti kegiatan dijadikan sebagai peserta pengabdian kepada masyarakat. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan alur kegiatan pendidikan kesehatan yang akan dilaksanakan.
6) Persiapan materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat Dimana penyusunan materi pendidikan kesehatan dengan judul "Upaya deteksi dini *postpartum blues* pada ibu nifas". Materi meliputi pengertian *postpartum blues*, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak *postpartum blues*, serta upaya deteksi dini dan penanganan awal *postpartum blues*. Media presentasi yang digunakan berupa *Power Point* untuk mempermudah penyampaian materi, sedangkan media pendukung berupa leaflet digunakan sebagai bahan edukasi yang dapat dibawa pulang oleh peserta agar dapat dipelajari kembali secara mandiri serta instrument evaluasi berupa kuesioner *pre test* dan *post test* tentang *postpartum blues*

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode penyuluhan kepada masyarakat yaitu melibatkan Ibu nifas dan mahasiswa selama proses pelaksanaan. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 05 maret 2026. Adapun kegiatan pelaksanaan yang akan dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

1) Melakukan *Pre test*
   Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian *pre test* kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu nifas terkait *postpartum blues*.
2) Penyuluhan
   Pada tahap pelaksanaan ini dosen memberikan pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang Pengertian *postpartum blues*, tanda & gejala, faktor risiko, dampak, serta upaya deteksi dini *postpartum blues* pada masa nifas. Penyampaian materi dilakukan oleh ketua tim pengabdian masyarakat dengan bantuan anggota tim dalam mendampingi peserta selama kegiatan berlangsung. Selama kegiatan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman maupun keluhan psikologis yang dialami selama masa nifas. Penggunaan metode diskusi dan tanya jawab bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami.
3) Evaluasi
   Tahap evaluasi dilakukan setelah kegiatan pendidikan kesehatan selesai. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner *post test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil *post test* kemudian dibandingkan dengan hasil *pre test* untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas terkait deteksi dini *postpartum blues*. Selain evaluasi melalui kuesioner, evaluasi juga dilakukan secara langsung melalui sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang telah diberikan selama kegiatan berlangsung. Pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner yang kemudian

dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu pengetahuan baik, cukup, dan kurang. Kategori pengetahuan ditentukan berdasarkan persentase skor jawaban benar, yaitu kategori baik apabila peserta memperoleh skor 76–100%, kategori cukup apabila memperoleh skor 56–75%, dan kategori kurang apabila memperoleh skor ≤55%.

4) Tahap Tindak lanjut
Tahap tindak lanjut dilakukan dengan memberikan edukasi lanjutan kepada peserta melalui pembagian leaflet mengenai *postpartum blues* agar peserta dapat mempelajari kembali materi secara mandiri di rumah. Peserta juga dianjurkan untuk melakukan deteksi dini terhadap tanda dan gejala *postpartum blues* serta segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan psikologis selama masa nifas. Melalui tindak lanjut ini diharapkan ibu nifas dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap *postpartum blues* sehingga kondisi psikologis ibu selama masa nifas dapat terpantau dan ditangani lebih dini.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai deteksi dini postpartum blues pada ibu nifas berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta aktif mengikuti penyampaian materi dan diskusi terkait *postpartum blues*.

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* terhadap 15 ibu nifas, sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (33,3%), dan pengetahuan baik sebanyak 1 orang (6,7%). Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan, dimana sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (80%), sedangkan pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (20%).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan setelah Intervensi

Kategori Pengetahuan	*Pre Test*		*Post Test*	
	n	%	n	%
Baik	1	6,7%	12	73,3%
Cukup	5	33,3%	3	20%
Kurang	9	60%	0	0%
Total	15	100%		100%

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan cukup mengenai tanda dan gejala *postpartum blues*, faktor risiko, serta upaya penanganannya. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan Pengetahuan yang signifikan pada seluruh peserta, terutama dalam aspek pengenalan gejala awal, pemahaman faktor risiko, serta langkah penanganan dan rujukan yang tepat. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pemahaman kesehatan ibu nifas secara signifikan, khususnya dalam aspek kesehatan mental pada masa nifas (15).

Secara teori, *postpartum blues* merupakan gangguan emosional ringan yang umum terjadi pada ibu nifas dengan manifestasi gejala yang beragam, seperti kecemasan, kesedihan, mudah menangis, kelelahan, gangguan tidur, hingga perasaan kesepian dan kebingungan (16). Kondisi ini umumnya bersifat sementara dan membaik dalam waktu dua minggu, namun apabila tidak terdeteksi dan ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi depresi pascapersalinan bahkan psikosis, ini masih sering dianggap sebagai respon normal pascapersalinan oleh masyarakat, sehingga sering tidak terdiagnosis secara dini (8).

Hasil kegiatan ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan ibu nifas terkait perubahan psikologis pascapersalinan menjadi faktor risiko keterlambatan deteksi *postpartum blues*, Selain itu, pelayanan nifas yang selama ini lebih berfokus pada pemulihan fisik ibu dan bayi menyebabkan aspek kesehatan mental kurang mendapat perhatian (Sipasulta et al., 2023). Padahal, kesehatan psikologis memiliki keterkaitan erat dengan kualitas perawatan bayi dan kesejahteraan ibu secara keseluruhan (13).

Materi pendidikan kesehatan dalam kegiatan ini tidak hanya berfokus pada deteksi dini *postpartum blues*, tetapi juga mencakup

aspek perawatan pascapersalinan secara komprehensif, termasuk menyusui, perawatan diri, pemulihan pasca persalinan, serta adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu, Pendekatan komprehensif ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis secara simultan, sebagaimana didukung oleh penelitian Nova dan Zagoto (17), yang menunjukkan bahwa pemahaman adaptasi psikologis berkontribusi terhadap kesiapan ibu dalam masa nifas.

Faktor lain yang terbukti berpengaruh terhadap kejadian *postpartum blues* adalah dukungan sosial, terutama dari suami dan keluarga. Dukungan emosional, informasional, dan instrumental berperan penting dalam menurunkan risiko gangguan psikologis pada ibu nifas (18). Kurangnya dukungan pasangan bahkan dikaitkan dengan meningkatnya kejadian *postpartum blues* pada hampir setengah ibu pascapersalinan, Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang melibatkan keluarga, khususnya suami, menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan dan penanganan dini (19).

Peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting dalam melakukan skrining, edukasi, dan pendampingan ibu nifas melalui pelayanan berbasis komunitas maupun kunjungan rumah. Intervensi seperti psikoedukasi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan gejala *postpartum blues*, Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dalam pelayanan antenatal dan postnatal juga berkontribusi dalam menurunkan morbiditas serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi (20).

Penanganan *postpartum blues* yang tidak adekuat berpotensi berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, sehingga diperlukan upaya deteksi dini yang sistematis serta penanganan yang tepat, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis (21).

Dengan demikian, pendidikan kesehatan memiliki peran strategis dalam membekali ibu dan keluarga untuk mengenali tanda-tanda awal serta mendorong pencarian bantuan profesional secara tepat waktu (16).

Hasil kegiatan ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan Pemahaman, pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan ibu nifas dalam melakukan deteksi dini *postpartum blues*. Intervensi ini juga berpotensi mencegah perkembangan gangguan psikologis yang lebih berat serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang terstruktur, berkelanjutan, dan melibatkan keluarga serta tenaga kesehatan untuk mengoptimalkan kesehatan mental ibu pada masa pascapersalinan.



Gambar 1. Suasana Pegabdian Masyarakat

Simpulan dan Saran

Berdasarkan Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Bara-barayya maka dapat di peroleh kesimpulan yaitu dapat disimpulkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dalam bentuk berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan ibu nifas mengalami peningkatan, dimana sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan baik dibandingkan sebelum intervensi. Diharapkan dengan Penyuluhan ini Adanya kegiatan lanjutan dari tenaga kesehatan untuk memberikan *health education* terkait kesehatan mental ibu nifas dengan *postpartum blues* dapat memahami dan menerapkan apa yang telah disampaikan, serta bisa memantau kesehatan pada masa nifas.

Daftar Rujukan

1. Indriyani, R., & Suprayitno, E. (2018). Hubungan Postpartum Blues Dengan Keputusan Menggunakan Kb Pasca Nifas Di Upt Puskesmas Lenteng. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *2*(2), 70. https://doi.org/10.24929/jik.v2i2.552
2. Salat, S. Y. S., Satriaawati, A. C., & Permatasari, D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Post Partum Blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, *7*(2), 116. https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.860
3. Azizah, N. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2
4. Yanti, P. A., Triratnawati, A., & Astuti, D. A. (2021). Peran Keluarga pada Ibu Pasca Bersalin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *8*(1), 18. https://doi.org/10.22146/jkr.58017
5. Yolanda, D. (2019). Faktor Determinan yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ibuh Kota Payakumbuh. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, *10*(2), 537. https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.521
6. Sipasulta, Ns. 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. https://doi.org/10.5530/pj.2023.15.104
7. Jayanti, C. J. (2022). Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas. *Jurnal JKFT*, *7*(2), 103. https://doi.org/10.31000/jkft.v7i2.7331
8. Novinaldi, N., Edwardi, F., Gunawan, I., & Sarli, D. (2020). EPDSAp: Aplikasi Skrining Baby Blues Berbasis Android dengan Uji Sensitivitas dan Spesifisitas. *Jurnal RESTI (Rekayasa Sistem Dan Teknologi Informasi)*, *4*(6). https://doi.org/10.29207/resti.v4i6.2481
9. Retni, A., & Puluhulawa, N. (2021). Pengaruh Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik Di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Pantai. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *9*(1), 952. https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1119
10. Khairunnisa, F., & Abdullah, M. N. A. (2022). Dampak Pernikahan Dini Terhadap Potensi Baby Blues Syndrom Pada Ibu Muda Di Kabupaten Bandung. *Sosio Edukasi Jurnal Studi Masyarakat Dan Pendidikan*, *6*(1), 63. https://doi.org/10.29408/sosedu.v6i1.15101
11. Subekti, A. (2019). Analisis Kebutuhan Dan Pencarian Informasi Ibu Dengan Kelahiran Anak Pertama Periode Postpartum: Studi Kasus Whatsapp Group Zona Mama. *Baca Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, *40*(2), 159. https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.493
12. Qiftiyah, M. (2018). Gambaran Faktor-Faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjo dan Polindes Teratai Kradenan Palang). *JURNAL MIDPRO*, *10*(2), 9. https://doi.org/10.30736/midpro.v10i2.75
13. Anggraeni, N. P. D. A., & Saudia, B. E. P. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas*, *3*(2), 55. https://doi.org/10.33860/jbc.v3i2.420
14. Baattaiah, B. A., Alharbi, M. D., Babteen, N. M., Al-Maqbool, H. M., Babgi, F. A., & Albatati, A. A. (2023). The relationship between fatigue, sleep quality, resilience, and the risk of postpartum depression: an emphasis on maternal mental health. *BMC Psychology*, *11*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-023-01043-3
15. Kusumawati, Y., Widyawati, W., & Dewi, F. S. T. (2023). Mental Health Education for Pregnant Women during the COVID-19 Pandemic in Surakarta, Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *19*(1), 93. https://doi.org/10.15294/kemas.v19i1.42211
16. Sinabariba, M., Sinaga, D., & Marsalena, R. (2022). Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Post

Partum Blues di Klinik Pratama SAM Kecamatan Medan Maimun Tahun 2021. *Healthcaring Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *1*(1), 18. https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1251

17. Nova, S., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, *9*(2), 108. https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.674
18. Laitupa, S. A. K., Purwanti, E., & Hidayati, L. (2023). Pengalaman Baby blues Syndrome Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, *4*(1), 117. https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.2786
19. Pebryatie, E., Paek, S. C., Sherer, P., & Meemon, N. (2022). Associations Between Spousal Relationship, Husband Involvement, and Postpartum Depression Among Postpartum Mothers in West Java, Indonesia. *Journal of Primary Care & Community Health*, *13*. https://doi.org/10.1177/21501319221088355
20. Kumalasari, I., & Hendawati, H. (2019). Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, *14*(2), 91. https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.408
21. Fatmawati, A., Wahyuni, R. J., & Imansari, B. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Penurunan Tingkat Postpartum Blues: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *13*(1), 35. https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1180