



Upaya Peningkatan Pengetahuan Keluarga Ibu Hamil tentang Postpartum Blues di Kelurahan Nambo

Rahmawati^{1*}, Edy Husnul Mujahid², Adius Kusnan³, Saida⁴, Sukurni⁵, Diah Indriastuti⁶

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, Email: rahmawati.kdi82@uho.ac.id

² Departemen Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, Email: edyhusnulm@gmail.com

³ Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, Email: adiuskusnan.fkuho@gmail.com

⁴ Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, Email: saida@uho.ac.id

⁵ Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, Email: sukurni@uho.ac.id

⁶ Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, Email: nsdiahindri@gmail.com

ABSTRACT

The postpartum period is a vulnerable phase for new mothers, with a high risk of experiencing emotional disturbances such as postpartum blues. Unfortunately, public understanding especially among the families of pregnant women regarding this condition remains low. This community service initiative aimed to enhance family knowledge about postpartum blues in Nambo Subdistrict through counseling, training, and group sessions. A total of 24 participants, all family members of pregnant women, actively participated in the program. Pre-test and post-test evaluations indicated a significant increase in participants' knowledge, with average scores rising from 58% to 86%. Participants also showed improved emotional support skills and formed a collective commitment to establish a postpartum support group at the local level. The results confirm that community-based educational approaches are effective in raising awareness and encouraging family involvement in preventing postpartum mental health disorders.

Keywords : Families of Pregnant Women; Mental Health Education; Emotional Support; Postpartum Blues

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode rentan bagi ibu yang baru melahirkan, dengan risiko tinggi mengalami gangguan emosional seperti postpartum blues. Sayangnya, pemahaman masyarakat khususnya keluarga ibu hamil mengenai kondisi ini masih rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga ibu hamil tentang postpartum blues di Kelurahan Nambo melalui metode penyuluhan, pelatihan, dan sesi konseling. Sebanyak 24 peserta yang merupakan anggota keluarga ibu hamil mengikuti kegiatan ini secara aktif. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dari rata-rata skor 58% menjadi 86%. Peserta juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memberikan dukungan emosional, serta membentuk komitmen kolektif untuk mendirikan kelompok pendukung ibu postpartum di tingkat kelurahan. Hasil kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterlibatan keluarga dalam pencegahan gangguan kesehatan mental postpartum.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan Mental; Dukungan Emosional; Keluarga Ibu Hamil; Postpartum Blues

Correspondence : Rahmawati

Email : rahmawati.kdi82@uho.ac.id, +62 852-4164-1115

• Received 30 April 2025 • Accepted 16 Mei 2025 • Published 04 Juni 2025

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i1.117>

PENDAHULUAN

Masa kehamilan hingga postpartum merupakan periode krusial dalam kehidupan seorang perempuan, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara emosional dan psikologis [1,2]. Perubahan hormon yang drastis, disertai dengan tekanan sosial dan tuntutan peran baru sebagai ibu, sering kali menempatkan perempuan dalam kondisi rentan terhadap gangguan mental. Salah satu gangguan mental yang sering terjadi pada periode ini adalah postpartum blues, yang bila tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi depresi postpartum [3].

Postpartum blues, atau sering disebut juga baby blues, merupakan kondisi gangguan mood ringan yang dialami sebagian besar ibu pasca persalinan [4]. Kondisi ini umumnya muncul pada hari ketiga hingga kelima setelah melahirkan, ditandai dengan gejala seperti mudah menangis, perubahan suasana hati yang cepat, kelelahan, kecemasan, gangguan tidur, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Meski bersifat sementara dan biasanya membaik dalam dua minggu, keberadaan postpartum blues yang tidak dikenali dan tidak ditangani dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi postpartum yang lebih berat [5].

Faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya postpartum blues meliputi perubahan hormonal yang drastis, kelelahan fisik akibat persalinan dan perawatan bayi baru lahir, serta kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dari suami dan keluarga sangat berperan penting dalam membantu ibu melewati masa adaptasi pascapersalinan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesadaran dan pengetahuan keluarga tentang postpartum blues menjadi sangat penting untuk mencegah komplikasi kesehatan mental pada ibu [6,7].

Di banyak komunitas, termasuk di Kelurahan Nambo, fenomena postpartum blues sering kali tidak mendapatkan perhatian serius. Gangguan psikologis ini kerap dianggap sebagai hal yang wajar dialami ibu baru sehingga jarang dikonsultasikan atau ditangani secara medis. Kurangnya pemahaman keluarga tentang

pentingnya dukungan emosional membuat ibu postpartum menghadapi tantangan ini seorang diri, yang dapat memperburuk kondisi mental dan fisiknya [8].

Data dari Puskesmas Nambo tahun 2023 menunjukkan adanya angka kelahiran yang cukup tinggi, namun belum diimbangi dengan program edukasi spesifik mengenai kesehatan mental ibu hamil dan postpartum. Pelayanan kesehatan yang tersedia lebih banyak berfokus pada aspek fisik kehamilan dan persalinan, sementara aspek psikologis sering kali terabaikan. Ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk melakukan intervensi yang berfokus pada edukasi kesehatan mental, khususnya tentang postpartum blues.

Meningkatkan pengetahuan keluarga tentang postpartum blues bukan hanya berkontribusi pada kesehatan mental ibu, tetapi juga berdampak positif terhadap kesejahteraan bayi. Ibu yang mendapatkan dukungan optimal dari keluarganya akan lebih mampu menjalankan perannya dalam mengasuh bayi dengan penuh kasih sayang dan perhatian. Sebaliknya, ketidakmampuan ibu dalam mengatasi gangguan mood pasca persalinan dapat mengganggu perkembangan emosional, sosial, dan fisik anak di masa depan [9].

Melihat urgensi tersebut, dilakukanlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Nambo yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga ibu hamil tentang postpartum blues. Kegiatan ini melibatkan metode penyuluhan, pelatihan, dan sesi konseling untuk memberikan pemahaman komprehensif kepada keluarga mengenai pentingnya peran mereka sebagai support system bagi ibu hamil dan postpartum. Harapannya, keluarga dapat secara aktif memberikan dukungan emosional dan praktis, sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

Dengan adanya intervensi ini, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku dalam keluarga untuk lebih peduli terhadap kondisi emosional ibu pasca persalinan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model program edukasi kesehatan mental ibu yang dapat diterapkan di

wilayah lain, guna menurunkan angka kejadian postpartum blues dan meningkatkan kualitas hidup ibu dan anak di masyarakat

Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga ibu hamil di Kelurahan Nambo tentang postpartum blues, termasuk penyebab, gejala, dan dampaknya. Program ini juga mengedukasi keluarga tentang pentingnya dukungan sosial, melatih mereka mengenali tanda-tanda postpartum blues, dan memberikan dukungan yang tepat. Selain itu, program ini mendorong keterlibatan keluarga dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil dan memperkuat kerja sama dengan tenaga kesehatan setempat.

METODE

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, dilakukan koordinasi awal dengan Puskesmas Nambo dan Kelurahan Nambo untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Dilakukan pula identifikasi jumlah peserta (24 anggota keluarga ibu hamil) yang bersedia mengikuti kegiatan, serta penjadwalan waktu dan lokasi kegiatan.

2. Tahap Persiapan

Tim pengabdian mempersiapkan bahan edukasi berupa leaflet, poster, dan media presentasi mengenai:

- Definisi postpartum blues.
- Faktor risiko dan gejala postpartum blues.
- Peran penting keluarga dalam mendukung ibu postpartum.
- Strategi pencegahan postpartum blues.

Selain itu, disiapkan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

3. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk:

- **Penyuluhan Interaktif**

Memberikan materi tentang postpartum blues menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab interaktif.

- **Pelatihan Singkat**

Simulasi tentang cara memberikan dukungan emosional, fisik, dan praktis kepada ibu hamil dan postpartum.

- **Sesi Konseling**

Konseling kelompok kecil untuk membahas permasalahan spesifik yang dihadapi peserta dalam mendukung anggota keluarga yang sedang hamil atau postpartum.

Rincian Kegiatan:

- Durasi: 1 hari (± 4 jam)
- Lokasi: Aula Kelurahan Nambo
- Narasumber: Dosen Keperawatan, Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa, dan Bidan setempat.
- Fasilitator: Mahasiswa Keperawatan

4. Monitoring dan Evaluasi

- Dilakukan pre-test sebelum pemberian materi dan post-test setelah kegiatan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta.
- Observasi partisipasi aktif peserta selama sesi berlangsung.
- Wawancara singkat dengan peserta untuk mengidentifikasi pengalaman dan kesan terhadap kegiatan.

5. Tahap Pelaporan

Disusun laporan kegiatan yang berisi:

- Rangkaian pelaksanaan.
- Hasil pre-test dan post-test.
- Rekomendasi tindak lanjut, seperti penyuluhan berkala atau pembentukan kelompok pendukung ibu postpartum di Kelurahan Nambo.

HASIL

Kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) tentang peningkatan pengetahuan keluarga ibu hamil terkait postpartum blues di Kelurahan Nambo telah dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai postpartum blues, peran dukungan keluarga, serta cara pencegahannya. Melalui penyuluhan, pelatihan, dan diskusi interaktif, peserta menunjukkan antusiasme dan memahami

materi yang disampaikan. Adapun mekanisme pelaksanaan PKM ini dapat dijabarkan:

1. Partisipasi Peserta

- Kegiatan dihadiri oleh 24 anggota keluarga ibu hamil yang berasal dari beberapa RT di Kelurahan Nambo.
- Kehadiran peserta mencapai 100% dari jumlah yang direncanakan, menunjukkan antusiasme yang tinggi dari masyarakat.

2. Pelaksanaan Kegiatan

• Penyuluhan Interaktif:

Penyuluhan berjalan dinamis dengan banyak peserta aktif bertanya tentang cara mendukung ibu postpartum, mengenali tanda-tanda awal postpartum blues, serta langkah konkret dalam mencegah kondisi ini.

• Pelatihan Simulasi:

Peserta melakukan simulasi dukungan emosional sederhana seperti teknik mendengarkan aktif, memberikan afirmasi positif, dan cara menawarkan bantuan dalam aktivitas sehari-hari ibu postpartum.

• Sesi Konseling Kelompok:

Konseling kecil dilakukan dalam 3 kelompok, membahas pengalaman peserta dalam mendampingi ibu hamil/postpartum, hambatan yang dihadapi, serta solusi yang bisa diterapkan.

3. Hasil Evaluasi

• Pre-Test:

Sebelum penyuluhan, rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 58% (kategori rendah).

• Post-Test:

Setelah kegiatan, rata-rata skor meningkat menjadi 86% (kategori baik).

• Peningkatan Pengetahuan:

Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 28% dalam tingkat pengetahuan peserta tentang postpartum blues dan pentingnya dukungan keluarga.

• Tanggapan Peserta:

- 95% peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami.

- 90% peserta merasa lebih percaya diri untuk memberikan dukungan emosional kepada ibu hamil dan postpartum.
- 92% peserta menyatakan bersedia mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang.

4. Dampak Langsung

- Peserta memahami pentingnya mendeteksi gejala postpartum blues sejak dini.
- Peserta memahami berbagai bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada ibu hamil dan ibu postpartum.
- Terbentuk komitmen untuk mendirikan kelompok kecil keluarga pendukung ibu postpartum di Kelurahan Nambo.

Adapun dokumentasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat ditampilkan sebagai berikut:





Gambar 1. Proses pelaksanaan PKM

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan keluarga ibu hamil tentang postpartum blues di Kelurahan Nambo berjalan efektif dan mendapat sambutan positif dari peserta dan stakeholder setempat. Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai konsep postpartum blues, gejala, faktor risiko, serta pentingnya peran keluarga dalam mencegah gangguan mental postpartum.

Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai postpartum blues. Hal ini sesuai dengan temuan sebelumnya bahwa di banyak komunitas, gangguan psikologis pada masa postpartum sering dianggap wajar atau diabaikan, sehingga tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Melalui penyuluhan interaktif, pelatihan, dan sesi konseling, peserta dapat memahami bahwa postpartum blues bukan hanya sekadar perubahan suasana hati biasa, tetapi sebuah kondisi yang membutuhkan perhatian serius.

Peningkatan skor pengetahuan dari 58% menjadi 86% setelah kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Ini sejalan dengan prinsip edukasi kesehatan berbasis komunitas, di mana pendekatan partisipatif dan penggunaan bahasa yang sederhana mempercepat proses transfer ilmu kepada masyarakat [10,11].

Simulasi dukungan emosional yang dilakukan dalam pelatihan juga menjadi momen penting dalam kegiatan ini. Peserta tidak hanya

diberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga dilatih keterampilan praktis untuk memberikan dukungan nyata kepada ibu postpartum, seperti mendengarkan aktif, menawarkan bantuan tanpa menghakimi, dan menciptakan lingkungan yang nyaman dan suportif.

Adanya sesi konseling kelompok kecil memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan membangun empati satu sama lain. Ini memperkuat pemahaman bahwa setiap keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil dan postpartum, serta memperkecil risiko terjadinya postpartum blues yang lebih berat [12]. Selain dampak terhadap pengetahuan individu, kegiatan ini juga mendorong terbentuknya komitmen kolektif untuk membangun kelompok pendukung ibu hamil dan postpartum di Kelurahan Nambo. Ini merupakan langkah strategis dalam mewujudkan community-based mental health support system yang berkelanjutan [13].

Berdasarkan teori Support System dalam kesehatan mental, dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari keluarga terbukti menjadi faktor protektif penting dalam mencegah dan mengurangi keparahan postpartum blues. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan keluarga tidak hanya berperan sebagai pengamat pasif, tetapi menjadi aktor aktif dalam menjaga kesehatan mental ibu [14–16]. Keterlibatan aktif Lurah Nambo, tenaga kesehatan Puskesmas, serta mahasiswa keperawatan dalam kegiatan ini juga memperkuat sinergi lintas sektor dalam meningkatkan derajat kesehatan mental ibu hamil di wilayah pesisir Kecamatan Nambo.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis komunitas sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesiapan keluarga untuk mendukung ibu hamil dan postpartum dalam menghadapi tantangan psikologis.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran

keluarga ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan postpartum blues. Partisipasi aktif dari 24 peserta menunjukkan tingginya antusiasme dan kepedulian masyarakat terhadap isu kesehatan mental ibu postpartum.

Melalui metode penyuluhan, pelatihan, dan sesi konseling, peserta tidak hanya memahami konsep dan tanda-tanda postpartum blues, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan dukungan emosional yang dibutuhkan ibu hamil dan postpartum. Selain itu, kegiatan ini juga membangun kesadaran kolektif untuk membentuk kelompok pendukung keluarga di tingkat kelurahan sebagai upaya berkelanjutan dalam pencegahan gangguan kesehatan mental postpartum.

Dukungan dari pemerintah kelurahan, tenaga kesehatan, dan perguruan tinggi memperkuat sinergi dalam membangun komunitas yang lebih peduli terhadap kesehatan mental ibu hamil dan postpartum. Diharapkan, kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan keluarga di wilayah pesisir Kecamatan Nambo dan sekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada masyarakat dan Aparat Desa di Kecamatan Nmbo Kota Kendari yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sarli D, Gunawan I, Poddar S. Early screening of baby blues based on Android applications: First-week postpartum. *Enferm Clin*. 2020;30:129–32. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
2. Robertson K, Wells R. Black with ‘Baby Blues’: A systematic scoping review of programs to address postpartum depression in African American women. *Matern Child Health J*. 2023;27(3):413–25. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
3. Zivoder I, Martic-Biocina S, Veronek J, Ursulin-Trstenjak N, Sajko M, Paukovic M. Mental disorders/difficulties in the postpartum period. *Psychiatr Danub*. 2019;31(suppl 3):338–44. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
4. Kołomańska-Bogucka D, Mazur-Bialy AI. Physical activity and the occurrence of postnatal depression a systematic review. *Medicina (B Aires)*. 2019;55(9):560. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
5. Carlson K, Mughal S, Azhar Y, Siddiqui W. Postpartum depression. In: *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing; 2024. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
6. Bennett S, Indman P. Beyond the blues: Understanding and treating prenatal and postpartum depression & anxiety. *Untreed Reads*; 2019. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
7. Dalfen A. When baby brings the blues: Solutions for postpartum depression. John Wiley & Sons; 2009. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
8. Sambas EK, Novia R, Hersoni S. Faktor-faktor determinan baby blues pada ibu postpartum. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-Ilmu Keperawatan, Anal Kesehat Dan Farm*. 2022;22(1):147–56. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
9. Hidayati NO, Damarwulan N, Safitrie M, Sybromillsy A, Jannah NH, Rosada A, et al. Efek Aktivitas Fisik Terhadap Depresi Post-Partum: Studi Literatur. *J Ilmu Keperawatan Matern*. 2022;5(1):10–6. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
10. Eristono E, Hasanah S, Aryani R. Edukasi Pendidikan Kesehatan Tentang Baby Blues Syndrome Pada Ibu Hamil di Desa Lamteh Dayah Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Aceh Besar. *Community Dev J J Pengabdian Masy*. 2023;4(6):11809–13. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
11. Pramudianti DN, Fathony Z, Ulfa B. Edukasi melalui pendidikan kesehatan pada ibu hamil tentang pencegahan depresi postpartum. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)*. 2020;4(4):490–7. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
12. Eristono E, Afriana A, Aryani R. Edukasi

Pendidikan Kesehatan Tentang Baby Blues Syndrome Pada Ibu Hamil Di Desa Lamteh Dayah Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Aceh Besar. *Community Dev J J Pengabdian Masy.* 2024;5(6):12912–6. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]

13. Zulfa Nafidina N. Efektivitas edukasi “bobyblu”(booklet baby blues) terhadap kejadian baby blues syndrome di PMB bidan Ani, Amd. Keb. Kabupaten sukoharjo. universitas kusuma husada surakarta; 2022. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
14. Dita Nur Safitri D. Pengaruh Edukasi Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Kebakkramat I Karanganyar. Universitas Kusuma Husada Surakarta; 2022. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
15. Rohmawati W, Qoyyimah AU. Pendampingan Edukasi Baby Blues Syndrome pada Ibu Hamil. *Cohesin.* 2023;1(1). [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
16. Utami R. Edukasi baby blues melalui film tari:“save me” oleh rini utami. *IKONIK J Seni dan Desain.* 2023;5(1):20–4. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]