

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

Fany Dwi Yulianti

**Pengaruh Psikoedukasi Tentang Postpartum Blues Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Masa Nifas Di Puskesmas Pedan**

ABSTRAK

Postpartum blues merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi, perasaan sedih dan depresi segera setelah persalinan dengan gejala dimulai hari kedua atau hari ketiga pasca persalinan dan akan hilang dalam waktu satu dua minggu. Postpartum blues harus ditangani dengan tepat sebelum berkembang menjadi depresi dan psikosis postpartum. Salah satu faktor yang menyebabkan ibu nifas mengalami postpartum blues adalah tingkat pengetahuan ibu.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan quazy exsperiment dengan rancangan ini dilakukan pengelompokkan anggota kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Rancangan penelitian ini adalah nonequevalent control group design. Dengan menggunakan rancangan penelitian nonequevalent control group design, dimana sekelompok subjek diambil dari populasi tertentu dan dilakukan pretest kemudian diberikan treatment.

Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa dari 20 responden yang diuji tidak terdapat negative rank atau dari sum of ranks, kemudian dari 20 responden terdapat positive ranks untuk mean ranks 10,50 dan sum ofranks 210, dan untuk ties tidak ada persamaan nilai dari pre test ke post test. Didapatkan nilai Asymp Sig. (2-tailed) sebesar 0,001, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Maka hal ini mengindikasikan bahwa ada perbedaan setelah diberikan psikoedukasi dengan media booklet postpartum blues pengetahuan ibu nifas meningkat dan sebelum diberikan psikoedukasi dengan media booklet (Hipotesis Diterima).

Kata Kunci : Postpartum Blues, Psikoedukasi

MIDWIFERY STUDIES PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA

2024

Fany Dwi Yulianti

**The Effect of Psychoeducation About Postpartum Blues on the Level of Knowledge During  
the Postpartum Period at the Pedan Community Health Center**

ABSTRACT

Postpartum blues is a form of emotional disturbance due to adjustment to the birth of a baby, feelings of sadness and depression immediately after delivery with symptoms starting on the second or third day after delivery and will disappear within a week or two. Postpartum blues must be treated appropriately before it develops into postpartum depression and psychosis. One of the factors that causes postpartum mothers to experience postpartum blues is the mother's level of knowledge.

The research design used in this study was analytical with a quazy experiment approach. With this design, members of the control group and intervention group were grouped. The design of this research is nonequivalent control group design. Using a nonequivalent control group design research design, where a group of subjects are taken from a certain population and carried out a pretest and then given treatment.

The results of the Wilcoxon test showed that of the 20 respondents tested there were no negative ranks or sum of ranks, then of the 20 respondents there were positive ranks for mean ranks 10.50 and sum of ranks 210, and for ties there was no similarity in scores from pre test to post test. Obtained Asymp Sig value. (2-tailed) is 0.001, this value is smaller than 0.05. So this indicates that there is a difference after being given psychoeducation with postpartum blues booklet media, postpartum mothers' knowledge increased and before being given psychoeducation with booklet media (Hypothesis Accepted).

Keywords: Postpartum Blues, Psychoeducation

## A. PENDAHULUAN

Postpartum blues merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan akibat penyesuaian terhadap kelahiran bayi, perasaan sedih dan depresi segera setelah persalinan dengan gejala dimulai hari kedua atau hari ketiga pasca persalinan dan akan hilang dalam waktu satu dua minggu. Postpartum blues memiliki gejala seperti sedih, sering menangis, mudah tersinggung, cemas, labilitas perasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri. Postpartum blues dapat membuat ibu mengabaikan bayinya. Ketidak seimbangan hormone menjadi salah satu penyebab postpartum blues. Postpartum blues harus ditangani dengan tepat sebelum berkembang menjadi depresi dan psikosis postpartum. Salah satu faktor yang menyebabkan ibu nifas mengalami postpartum blues adalah tingkat pengetahuan ibu. Pendidikan merupakan perisai atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat ingin

melakukan tindakan – tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kecerdasan emosional, memiliki tingkat berpikir yang rasional, dan semakin mudah untuk menerima informasi (Aryani, 2022).

Salah satu bentuk intervensi penanganan yang mengalami postpartum blues adalah dengan melakukan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan suatu tindakan yang diberikan kepada ibu dan keluarga dalam memberikan pendidikan pada mereka untuk meningkatkan ketrampilan dan persiapan masalah ataupun perubahan yang drastic didalam tubuhnya. Psikoedukasi dapat diberikan melalui booklet, leaflet serta materi yang diberikan. Metode yang digunakan adalah Literature Review dengan design penelitian eksperiment design (Yuliana, 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2019, gangguan mental

emosional di Indonesia dengan gejala – gejala depresi dan kecemasan sebesar 16% atau 14 juta penduduk, prevalensi kejadian postpartum blues sekitar 50% hingga 80% setelah melahirkan di Indonesia. Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2021, sebanyak 30% mengalami depresi postpartum blues tingkat ringan dan 6,7% mengalami depresi postpartum tingkat sedang. Di wilayah Kabupaten Klaten, sebanyak 30% mengalami postpartum blues ringan dan 6,7% mengalami postpartum blues sedang (Murwati et al., 2021).

Hasil penelitian Hani Kristia Sari, (2021) “Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Post Partum Blues Pada Masa Nifas Ibu Primigravida” didapatkan hasil bahwa ada pengaruh psikoedukasi terhadap depresi postpartum, psikoedukasi diberikan pada ibu postpartum primipara berjumlah 24 ibu postpartum. Psikoedukasi yang digunakan adalah memberikan pendidikan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri.

## **B. METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *quazy experiment* dengan rancangan ini dilakukan pengelompokan anggota kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Dengan meneliti dua kelompok ibu nifas yang diberikan psikoedukasi sebagai kelompok intervensi dan kelompok yang tidak diberikan psikoedukasi sebagai kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi tentang postpartum blues. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah ibu nifas yang diperiksa di Puskesmas Pedan pada bulan Januari 2024 – Maret 2024. Dengan jumlah survei awal sebanyak kurang lebih 50 orang.

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *total sampling*, penentuan sampel dilakukan bila anggota populasi digunakan semua sebagai sampel. Peneliti memilih

menggunakan teknik total sampling karena jumlah populasi kecil atau kurang dari 100 responden (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuisisioner untuk mengumpulkan data yang dilakukan dengan memberikan lembar pertanyaan yang harus diisi oleh responden. uji reliabilitas dengan hasil instrumen ini mengukur depresi menggunakan kuesioner EPDS menghasilkan 87,5% sensitivitas yang berarti kemampuan EPDS di Indonesia untuk menskrining depresi postpartum adalah 87,5%.

Hasil perhitungan uji validitas terhadap kuesioner pengetahuan menunjukkan bahwa dari 22 butir angket semuanya valid karena nilai  $r_{xy}$  lebih besar dari  $r$  (tabel) pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 5% yaitu sebesar 0,444, sehingga seluruh item pertanyaan dinyatakan sah dan dapat dipercaya untuk mengambil data penelitian.

Pengujian statistik penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS 25.

Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan diantara kedua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon atau t-test*.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian adalah dengan memberikan media booklet tentang postpartum blues kepada 20 ibu nifas yang

Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Kurang	10	50%
Cukup	8	40%
Baik	2	10%
Jumlah	20	100%

periksa di puskesmas Pedan. Karakteristik responden yang diberikan psikoedukasi ditinjau dari usia, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Nifas di Puskesmas Pedan Sebelum Diberikan Psikoedukasi dengan Media Booklet Postpartum Blues

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Nifas di Puskesmas Pedan Setelah Diberikan Psikoedukasi dengan Media Booklet Postpartum Blues

Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Kurang	1	5%
Cukup	9	45%
Baik	10	50%
Jumlah	20	100%

Menunjukkan bahwa setelah diberikan media booklet postpartum blues, dari 20 responden terdapat 10 orang (50%) memiliki pengetahuan yang termasuk kategori baik, kemudian 9 orang (45%) yang memiliki pengetahuan kategori cukup, dan 1 orang (5%) yang memiliki pengetahuan kurang.

Psikoedukasi dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada ibu nifas untuk membaca booklet. Setelah diberikan psikoedukasi dengan menggunakan booklet diharapkan ibu nifas dapat

mengetahui dan menjelaskan pengertian postpartum blues, menjelaskan indikasi – indikasi postpartum blues, menjelaskan langkah – langkah pencegahan postpartum blues dan menjelaskan tindakan yang dilakukan untuk mengatasi postpartum blues.

Analisis data pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon untuk melihat dan membuktikan adanya perbedaan pengetahuan ibu nifas tentang postpartum blues sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Pemberian Media Booklet *Postpartum Blues*

		Uji Wilcoxon		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre Test	Negative Ranks	0	00	00
Post Test	Positive Ranks	20	10,50	210,00

Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa dari 20 responden yang diuji tidak terdapat negative ranks (penurunan dari pre test ke post test) baik dari mean rank atau dari sum of ranks, kemudian dari 20 responden terdapat positive ranks (peningkatan dari pre test ke post test) untuk mean ranks 10,50 dan sum of ranks 210, dan untuk ties (nilai persamaan dari pre test dan post test) tidak ada persamaan nilai dari pre test ke post test.

Kuesioner pengetahuan tentang postpartum blues adalah berkaitan dengan gangguan mood yang terjadi pada hari pertama sampai hari ke 14 setelah persalinan. Postpartum blues ditandai kecemasan, mudah marah, mudah marah, mudah tersinggung/kepekaan meningkat, menangis ringan sesaat, perasaan tidak nyaman, nafsu makan kurang, tidak dapat tidur hingga terjadinya depresi.

Maka hal ini mengindikasikan bahwa ada perbedaan setelah diberikan psikoedukasi dengan media booklet postpartum blues

pengetahuan ibu nifas meningkat dan sebelum diberikan psikoedukasi dengan media booklet (Hipotesis diterima).

Pengetahuan yang kurang tentang postpartum blues terkait dengan usia, pendidikan, pekerjaan. Ditinjau dari usia ibu nifas mayoritas kurang dari 30 tahun, yaitu usia 20 – 28 tahun sebanyak 13 orang (65%), dan 29 – 34 tahun sebanyak 7 orang (35%). Pengetahuan yang rendah tentang postpartum blues menyebabkan tidak adanya dorongan untuk melakukan pencegahan, menurunkan risiko, ataupun mengatasi terjadinya postpartum blues. Kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang postpartum blues juga dikarenakan ibu yang baru hamil pertama sehingga menyebabkan adanya pengalaman ibu terdahulu tentang persiapan persalinan. Mayoritas ibu yang diteliti berusia kurang dari 30 tahun.

Peningkatan pengetahuan ibu nifas tersebut membuktikan bahwa media booklet bermanfaat dalam meningkatkan

pengetahuan ibu nifas. Adanya peningkatan pengetahuan setelah psikoedukasi ini terjadi karena psikoedukasi telah mampu memperluas wawasan, pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam hal pencegahan dan penanganan jika terjadi postpartum blues. Melalui pemberian media booklet sasaran akan belajar dan menerima informasi yang dia pelajari.

Pengetahuan tentang postpartum blues yang meningkat setelah adanya pemberian media booklet menimbulkan kecenderungan individu untuk meningkatkan kewaspadaan. Pengetahuan yang meningkat dapat menimbulkan sikap waspada dan mencegah timbulnya postpartum blues. Pengetahuan yang sudah diterima tentang postpartum blues, cara mencegah dan mengatasi postpartum blues akan menimbulkan kesadaran bagi para ibu nifas, dan akhirnya akan menyebabkan seseorang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya

Berdasarkan hal tersebut hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi dengan media booklet yang dilakukan pada ibu nifas di Puskesmas Pedan menunjukkan keberhasilan. Media booklet tentang postpartum blues dapat memberikan informasi, materi dan teknik mencegah dan mengatasi postpartum blues, sehingga para ibu nifas menjadi tahu, mengerti dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari – hari. Kelebihan dari booklet adalah biaya produksi yang digunakan terjangkau, informasi yang dicantumkan lengkap dan muda dipahami, desain lebih menarik sehingga dapat membuat seseorang tertarik dan tidak bosan untuk membaca, dan mudah dibawa kemanapun dan dimanapun.

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Pengetahuan ibu nifas di Puskesmas Pedan tentang postpartum

blues setelah diberikan psikoedukasi dengan media booklet termasuk kategori baik. Dari 20 responden terdapat 10 orang (50%) memiliki pengetahuan yang termasuk kategori baik, kemudian 9 orang (45%) yang memiliki pengetahuan kategori cukup, dan 1 orang (5%) yang memiliki pengetahuan kurang.

Didapatkan nilai Asymp Sig. (2-tailed) sebesar 0,001, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Maka hal ini mengindikasikan bahwa ada perbedaan setelah diberikan psikoedukasi dengan media booklet postpartum blues pengetahuan ibu nifas meningkat dan sebelum diberikan psikoedukasi dengan media booklet (Hipotesis diterima).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Susanti LW, Sulistiyanti A. *Analisis Faktor – Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas*, J Inf Kesehatan 2017
- WHO. *Postpartum Care Of The Mother and Newborn*. A Pract <http://www.who.int.reproductive.health/publication>,2018
- Fatmawati D. *Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues*. J EduHealth 2017
- Kemendes RI, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019
- Kenwa 2015, *Pengaruh Pemberian Konseling Terhadap Depresi Post Partum Di Puskesmas II dan IV Denpasar Selatan*, 2015
- Kumalasari, Intan Hendawati. *Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang*. J Kesehatan Poltekkes Palembang, 2019
- Rianti N. *Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues*. J Kebidanan, 2019
- Saraswati DE. *Faktor Yang Berhubungan Terjadinya Postpartum Blues*. J Petro, 2018
- Girsang, 2015. *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Postpartum Blues Ibu Primipara Berusia Remaja*. Jurnal Keperawatan Soedirman
- Azmi, 2016. *Pengaruh Pemberian Konseling Terhadap Depresi Pada Ibu Postpartum di RSIA Siti Fatimah dan RSIA Pertiwi Makassar*. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hassanudin
- Runiari.N. 2015. *Persepsi Perawat, ibu postpartum dan keluarga tentang materi yang prioritas dan metode pemberian edukasi ibu postpartum RSUP Fatmawati tahun 2015*.
- Vincent,D. 2016. *Panduan Cara Membuat Booklet*, yang wajib Anda ketahui, diakses 14 Juni 2020.

- Purwoastuti dan Walyani. (2015). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Jatmika, S.E.D., et.al, 2019. *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*, Yogyakarta: Penerbit K-Media.
- Fatmawati, D.A. 2015. *Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues*, Jurnal Edu Health, Vol. 5 No.2, September 2015.
- Basri, A.H., Zulkifli, A., dan Abdullah, M.T. 2014. *Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Depresi Postpartum di RSIA Siti Fatimah dan RSIA Pertiwi Makassar Tahun 2014*. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin bagian Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Machmudah. 2015. *Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum*, Postpartum Blues, Jurnal Keperawatan Maternitas. Volume 3, No. 2 118-125.
- Rehusisma, L. A, dkk. 2017. *Pengembangan Media Pembelajaran Booklet dan Video Sebagai Penguatan Karakter Hidup Bersih dan Sehat*. Malang: Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan. Vol.2,No. 9.
- Purwoastuti dan walyani. (2015). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Rukiyah, A.Y dan Lia Y. 2018. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan.
- Suherni, W. 2016, *Perawatan Masa Nifas.*, Fitramaya: Yogyakarta.
- Winarni. 2017. *Pengaruh Pemberian KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) Persiapan Persalinan dan Nifas Terhadap Kejadian Postpartum Blues*. Jurnal Kebidanan Vol. 6 No. 14 Oktober 2017 ISSN.2089-7669.
- Tindaon. 2018. *Efektivitas Konseling terhadap Postpartum Blues Pada Ibu Primipara*. Jurnal JUMANTIK Vol. 3 No. 2 November 2018.
- Suryani, Widianti E, Hernawati T dan Sriati A, 2016. *Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres dan Kecemasan Pada Pasien Ibu Nifas*. Jurnal Ners Vol.11 No. 1 April 2016.