



**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG POSTPARTUM
BLUES DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GUGUK PANJANG BUKITTINGGI
TAHUN 2025**

SKRIPSI

YULIA MEGA PITRI

211000415201028

**TAHAP SERJANA KEBIDANAN PRODI PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN FAKULTAS KEBIDANAN
UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA
BUKITTINGGI
TAHUN 2025**



**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG POSTPARTUM
BLUES DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GUGUK PANJANG BUKITTINGGI
TAHUN 2025**

SKRIPSI

YULIA MEGA PITRI

211000415201028

**TAHAP SERJANA KEBIDANAN PRODI PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN FAKULTAS KEBIDANAN
UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA
BUKITTINGGI
TAHUN 2025**



**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG POSTPARTUM
BLUES DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GUGUK PANJANG BUKITTINGGI
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kebidanan Universitas
Prima Nusantara Bukittinggi Sebagai Pemenuhan Syarat untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

YULIA MEGA PITRI
211000415201028

**TAHAP SERJANA KEBIDANAN PRODI PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN FAKULTAS KEBIDANAN
UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA
BUKITTINGGI
TAHUN 2025**

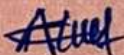
PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan sumber-sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Yulia Mega Pitri

NIM : 211000415201028

Program Studi : S1 Kebidanan

Tanda Tangan : 



Tanggal : Oktober 2025

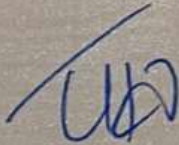
PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Tentang Postpartum Blues Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025
Nama : Yulia Mega Pitri
NIM : 211000415201028

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan dihadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kebidanan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi.

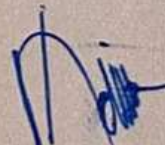
Bukittinggi, Oktober 2025

Koordinator Skripsi



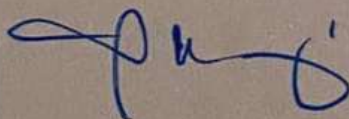
(Tita Ananta Febriani S.Keb.Bd.M.Keb)

Menyetujui Pembimbing



(Indrie Aulia Rifni, S.Tr.keb,M,Tr.Keb)

**Mengetahui,
Ketua Prodi S1 Kebidanan**



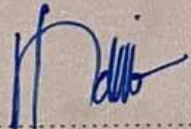
(Suci Rahmadheny S.ST Bd. M.Keb)

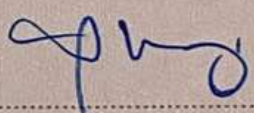
PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Tentang Postpartum Blues Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025
Nama : Yulia Mega Pitri
NIM : 211000415201028

Skripsi ini telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima untuk melanjutkan ketahap penelitian pada Program Studi pendidikan profesi bidan tahap serjana Fakultas Kebidanan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi Tahun 2025

DEWAN PENGUJI

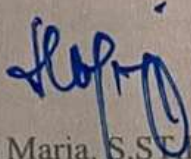
Pembimbing : Indrie Aulia Rifni, S.Tr.keb,M,Tr.Keb (.....)

Penguji I : Suci Rahmadheny, S.ST,Bd,M.Keb (.....)

Penguji II : Lady wizia, S.Keb,Bd,M.Keb (.....)

Ditetapkan: Bukittinggi , Oktober 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kebidanan


Rulfia Desi Maria, S.ST,Bd,M.Keb
NIDN. 1650762663230220

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Yulia Mega Pitri
NIM : 211000415201028
Tempat/Tanggal Lahir : Sawahlunto Sijunjung/04 Mei 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Lengkap : Jorong bukik noneh, Nagari Banai,kec. Sembilan koto,kab.Dharmasraya
NIM : 211000415201028
Status Keluarga : Anak Kandung
Email : yuliamp6@gmail.com
No. HP : 085263613046
Nama Orang Tua
Ayah : Bujang Paman
Ibu : Maiyunar

RIWAYAT PENDIDIKAN

- 1.Sdn 08 Sembilan Koto
- 2.Smpn 5 Pulau Punjung
- 3.Smkn 2 Pulau Punjung

TAHUN

- Tamatan Tahun 2015
- Tamatan Tahun 2018
- Tamatan Tahun 2021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Prima Nusantara, saya yang bertandatangan

dibawah ini:

Nama : Yulia Mega Pitri

NIM : 211000415201028

Program Studi : S1 Kebidanan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Prima Nusantara Bukittinggi **Hak Bebas Royalty Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)** atas karya saya yang berjudul: "Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Tentang Postpartum Blues Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Non Eksklusif ini Universitas Prima Nusantara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bukittinggi

Pada Tanggal : Oktoberber 2025

Yang menyatakan,



(Yulia mega Pitri)

Nama : Yulia mega pitri
Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan Tahap Serjana
Judul skripsi : Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Terhadap
Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues
di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang
Bukittinggi Tahun 2025

Xi + Halaman + 73+table+ 6+bagian 2+lampiran14

ABSTRAK

Postpartum blues merupakan gangguan emosional ringan yang umum terjadi, namun minimnya pengetahuan ibu hamil dapat menghambat upaya deteksi dini. Penelitian awal di Puskesmas Guguk Panjang menunjukkan rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang Postpartum blues, sehingga diperlukan intervensi edukasi yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media booklet dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Tujuan: Menganalisis pengaruh pemberian edukasi booklet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Postpartum Blues. Metode: Penelitian Pre-Eksperimental dengan desain One Group Pretest-Posttest. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III. Pengetahuan diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian booklet. Analisis data menggunakan uji statistik inferensial (Paired T-test). Hasil: Terdapat peningkatan signifikan rata-rata pengetahuan. Skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 6,27 (sebelum) menjadi 8,45 (sesudah). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menegaskan bahwa pemberian edukasi booklet memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Postpartum blues. Disarankan kepada Puskesmas Guguk Panjang agar mengadopsi booklet edukasi ini sebagai media standar dalam pelayanan Antenatal Care (ANC). Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk meneliti efektivitas booklet pada variabel psikologis lainnya, seperti tingkat kecemasan atau kesiapan ibu nifas.

Kata Kunci: Edukasi, Booklet, Pengetahuan Ibu Hamil, Postpartum Blues

Name : Yulia Mega Pitri
Study Program : Professional Education Program
Major : Midwifery (Bachelor Level)
Thesis Title : The Effect of Providing Educational Booklets on Pregnant Women's Knowledge about Postpartum Blues in the Working Area of Puskesmas Guguk Panjang, Bukittinggi, 2025

Pages : xi + 73 + tables 6 + figures 2 + 14 appendices

ABSTRACT

Postpartum blues is a common mild emotional disorder; however, limited knowledge among pregnant women may hinder early detection efforts. Preliminary research at Puskesmas Guguk Panjang indicated that pregnant women had low knowledge about postpartum blues, highlighting the need for effective educational interventions. This study aimed to determine the effect of using a booklet media on improving pregnant women's knowledge. Objective: To analyze the effect of providing educational booklets on increasing pregnant women's knowledge about postpartum blues. Methods: This study employed a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest approach. The subjects were pregnant women in their second and third trimesters. Knowledge was measured before (pretest) and after (posttest) the provision of the booklet. Data were analyzed using inferential statistical tests (Paired T-test). Results: There was a significant increase in the average knowledge scores. The mean knowledge score rose from 6.27 (before) to 8.45 (after). The statistical test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), confirming that the provision of the educational booklet had a significant effect on improving pregnant women's knowledge about postpartum blues. Conclusion: It is recommended that Puskesmas Guguk Panjang adopt this educational booklet as a standard media in Antenatal Care (ANC) services. Future researchers are advised to investigate the effectiveness of booklets on other psychological variables, such as anxiety levels or postpartum readiness.

Keywords: Education, Booklet, Pregnant Women's Knowledge, Postpartum Blues

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Tentang Postpartum Blues Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025 . Skripsi ini disusun dengan maksud untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan pada program studi Tingkat Serjana Fakultas Kebidanan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih terutama kepada Yth. Ibu **Indrie Aulia Rifni, S.Tr.keb,M,Tr.Keb** ,selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Seterusnya ucapan terimakasih penulis kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Evi Susanti, S.ST. M.Biomed selaku Rektor Universitas Prima Nusantara Bukittinggi;
2. Bapak Ns.Fauzi Ashara,M.Kep selaku Wakil Rektor I (Bidang Akademik, Penelitian dan Pengabdian) Universitas Prima Nusantara Bukittinggi;
3. Bapak Yuhendri Putra, S.Si. M.Biomed selaku Wakil Rektor II (Bidang Administrasi Umum, Keuangan, SDM, Kerjasama dan HI, Sarana Prasarana) Universitas Prima Nusantara Bukittinggi;
4. Ibu Melia Fransiska S.KM, M..Kes selaku Wakil Rektor III (bidang kemahasiswaan, Alumni dan pusat karir)

5. Ibu Rulfia Desi Maria, S.ST,Bd,M.Keb selaku Dekan fakultas Kebidana Universitas Prima Nusantara Bukittinggi;
6. Ibu Suci Rahmadheny, S.ST,Bd,M.Keb selaku tim penguji 1
7. Ibu Lady Wizia, S.Keb,Bd,M.Keb selaku tim penguji II
8. Ibu Tita Ananta Febriani,S.Keb ,Bd,M.Keb selaku dosen Koordinator Skripsi program studi SI Kebidanan Fakultas Kebidanan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi;
9. Bapak/Ibu dosen serta tenaga kependidikan yang telah membantu proses selama ini;
10. Keluarga besar Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kebidanan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi
11. Kepada para responden peneliti yang bersedia berpartisipasi pada penelitian
12. Orang tua tercinta, kakak adik beserta keluarga yang telah memberikan dukungan do'a, materil dan perhatian yang tidak terhingga.
13. Para sahabat yang telah sama-sama berjuang dalam suka dan duka menjalani pendidikan ini.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan proposal skripsi ini dimasa yang akan datang. Mudah- mudahan proposal skripsi ini bermanfaat bagi kita semua dan juga bagi tenaga kesehatan

Bukittinggi, 2025

Yulia mega pitri

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR ISTILAH / SINGKATAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup penelitian	8
BAB II TINJUAN PUSTAKA.....	9
A. Masa Nifas.....	9
B. Postpartum Blues.....	15
C. Aspek Psikologis Dalam Postpartum Blues	21
D. Edukasi Kesehatan.....	30
E. Booklet	31
F. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues	33
G. Kerangka teori	39
BAB III KERANGKA KONSEP	38
A. Kerangka Konsep	42
B. Definisi operasional variabel.....	
C. Hipotesis	42
BAB IV METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Desain Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel.....	46
D. Instrumen pengumpulan data	48
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisi Data.....	49
G. Etika Peneliti	50
BAB V HASIL PENELITIAN	52
A. Analisis Univariat.....	52
B. Uji Normalitas.....	53
C. Analisis Bivariat	53
BAB VI PEMBAHASAN.....	55
A. Analisa Univariat.....	55
B. Analisa Bivariat	62
BAB VII PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66

B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

No.	Tabel	Halaman
2.1	Perbedaan Postpartum blues, depresi Postpartum, psikosis postpartum.	18
3.1	Definisi Operasional.....	43
5.1	Rata-Rata Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Media Booklet Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.....	52
5.2	Rata-Rata Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Setelah Diberikan Edukasi Menggunakan Media Booklet Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.....	52
5.3	Uji Normalitas.....	53
5.4	Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Sebagai Intervensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.....	53

DAFTAR SKEMA

No.	Skema	Halaman
2.1	Kerangka teori	41
3.1	kerangka konsep	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Pemohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Informed Consent
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner
- Lampiran 7 Lembar Bimbingan
- Lampiran 8 kisi- kisi kuesioner
- Lampiran 9 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 11 master tabel
- Lampiran 12 Hasil spss
- Lampiran 13 dokumentasi
- Lampiran 14 lembar bimbingan

DAFTAR ISTILAH / SINGKATAN

Lambang/ Singkatan	Arti/ Kterangan
ASI	Air Susu Ibu
CBT	Cognitive Behavioral Therapy
EPDS	Edinburgh Postnatal Depression Scale
KF	Kunjungan Nifas
KBBI	Kamus Besar Bahasa Indonesia
TCAs	Tricyclic Antidepressants
USAID	United States Agency for International Development
WHO	World Health Organization

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dan melahirkan adalah proses alami yang mengakibatkan perubahan besar di berbagai aspek kehidupan seorang wanita, termasuk fisik, sosial, dan mental. Setelah melahirkan, ibu mengalami masa transisi menuju peran baru sebagai seorang ibu. Dalam masa ini, banyak ibu mengalami kondisi emosional ringan yang dikenal sebagai postpartum blues atau "*baby blues*". Kondisi ini biasanya muncul dalam 3 sampai 10 hari pertama setelah melahirkan, dengan gejala seperti perasaan sedih, mudah menangis, mudah tersinggung, merasa cemas, dan sangat lelah. [1]

Angka kejadian postpartum blues secara umum di dunia berkisar antara 3 hingga 8%, dengan sekitar 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20 hingga 50 tahun. WHO juga menyebutkan bahwa gangguan postpartum blues ini lebih umum terjadi pada wanita dengan angka sebesar 20%, namun tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada laki-laki sebesar 12%. [2]

Di Asia, angka kejadian postpartum blues cukup tinggi dan berbeda-beda antara 26 hingga 85% pada wanita pasca melahirkann. Sementara prevalensi postpartum blues di Negaranegara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan. Angka kejadian postpartum blues di Indonesia menurut USAID (*United Stase Agency for International Development*) 2016 terdapat 31 kelahiran per 1000 populasi. Indonesia menduduki peringkat keempat tertinggi di ASEAN setelah Laos yaitu sebanyak

26 kelahiran per 1000 populasi dan Kamboja yaitu sebanyak 25 kelahiran per 1000 populasi. [3]

Di Provinsi Sumatera Barat, angka kejadian postpartum blues tercatat sebanyak 22,4% ibu mengalami depresi setelah melahirkan postpartum blues disebabkan oleh perubahan hormonal dan sosial setelah melahirkan gejala depresi seperti tidak nafsu makan dan susah tidur merupakan keluhan yang paling sering di utarakan para ibu pasca melahirkan. [4]

Sementara itu, di Kota Bukittinggi, angka kejadian postpartum blues lebih tinggi dibandingkan prevalensi di tingkat provinsi. Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad tahun 2020 melaporkan bahwa 58,8% ibu nifas mengalami postpartum blues.⁽⁵⁾ Sedangkan penelitian lain di wilayah kerja Puskesmas Koto Lolo tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 30,3% ibu nifas mengalami postpartum blues.⁽⁶⁾

Meskipun postpartum blues bersifat sementara, sekitar 50–80% ibu mengalami kondisi ini. Sayangnya, tidak semua ibu hamil memiliki pengetahuan yang memadai mengenai postpartum blues. Minimnya pemahaman menyebabkan ibu kurang siap menghadapi perubahan psikologis setelah persalinan, bahkan berisiko berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih berat jika tidak ditangani dengan baik. [7]

Beberapa penelitian menyatakan bahwa proses dari sindrom ini bisa menghilang sendiri tanpa membutuhkan intervensi medis tambahan. Namun, kejadian ini masih sering diabaikan dan tidak didiagnosis atau ditindaklanjuti lebih lanjut. Postpartum dikategorikan sebagai gangguan mental yang ringan dan biasanya terjadi pada masa nifas. Namun, seringkali tidak diperhatikan,

sehingga tidak didiagnosis dan tidak ditangani dengan tepat. Padahal kondisi ini bisa menjadi parah dan berlangsung selama dua minggu hingga satu tahun, serta bisa berkembang menjadi depresi atau psikosis postpartum. [8]

pemulihan organ reproduksi dan penyesuaian secara psikologis. Dalam masa ini, terjadi perubahan fisik dan psikologis yang cukup besar, seperti perubahan pada organ reproduksi dan kondisi mental. Beberapa ibu mampu beradaptasi dengan baik, tetapi ada juga yang mengalami gangguan psikologis, seperti postpartum blues atau depresi setelah melahirkan. [9]

Postpartum blues adalah perubahan suasana hati yang terjadi pada ibu setelah melahirkan, bisa terjadi kapan saja, namun biasanya muncul pada hari ketiga atau keempat setelah melahirkan dan mencapai puncaknya pada hari kelima hingga ke-14 setelah melahirkan. Perasaan ini biasanya berupa kesepian, merasa ditolak, cemas, bingung, gelisah, lelah, mudah lupa, dan kesulitan tidur.[10]

Gejala postpartum blues bisa memburuk jika tidak diatasi atau diperhatikan dengan tepat. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memicu munculnya penyakit berulang dan berdampak jangka panjang terhadap peran seorang ibu, terutama dalam hal perkembangan emosional dan perilaku anak serta peran ibu dalam keluarga. Penanganan yang salah atau tidak tepat terhadap postpartum blues bisa berkembang menjadi depresi postpartum, bahkan bisa memicu gejala yang lebih parah, yaitu psikosis postpartum. Kondisi ini bisa mengancam keselamatan ibu serta bayinya. [8]

Meskipun gejalanya ringan dan sementara, postpartum blues dapat menimbulkan dampak serius bila tidak ditangani. Pada ibu, gejalanya meliputi

perubahan mood, mudah menangis, rasa takut, marah, sulit tidur, kelelahan, serta hilangnya percaya diri dalam merawat bayi. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum atau psikosis.⁽¹¹⁾

Postpartum blues juga memengaruhi bayi, terutama dalam proses bonding ibu–bayi dan pemberian ASI. Sekitar 30–50% ibu yang mengalami postpartum blues kesulitan menyusui, sehingga asupan nutrisi bayi terganggu. Selain itu, interaksi yang buruk dapat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial anak. Dampak lain adalah meningkatnya risiko kekerasan terhadap bayi. Data internasional menunjukkan sekitar 9% kasus kekerasan bayi terkait gangguan psikologis ibu pasca persalinan. Dengan demikian, postpartum blues berpotensi mengancam kesejahteraan ibu, bayi, dan keluarga.⁽¹²⁾

Postpartum blues terjadi karena berbagai faktor yang saling berkaitan. Secara biologis, perubahan hormon yang sangat besar setelah melahirkan, terutama penurunan hormon estrogen dan progesteron, menjadi salah satu penyebab utamanya. Dari sisi psikologis, juga ada banyak hal yang memengaruhi, seperti perasaan cemas akan tugas baru sebagai ibu, kelelahan fisik, kurangnya istirahat, rasa tidak mampu dalam merawat bayi, serta riwayat masalah mental sebelumnya. Selain itu, faktor sosial seperti kurangnya dukungan dari suami atau keluarga, kondisi ekonomi yang tidak stabil, serta tekanan dari lingkungan atau budaya sekitar juga bisa memicu munculnya postpartum blues. ^[13]

Penanganan postpartum blues bisa dilakukan dengan cara tidak menggunakan obat atau melalui pendekatan edukasi. Cara tidak menggunakan obat meliputi memberi dukungan emosional dari keluarga, tidur cukup,

melakukan kegiatan ringan, serta teknik rileks yang mudah. Konseling psikologis juga bisa membantu ibu untuk menyampaikan perasaannya dan mengurangi perasaan cemas. Sementara itu, cara edukasi bisa dilakukan dengan memberikan informasi kesehatan melalui media seperti booklet dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap positif ibu dalam menghadapi perubahan mental setelah melahirkan. [14]

Pengetahuan adalah hasil pengenalan yang diperoleh individu melalui pengamatan dengan pancaindra: melihat, mendengar, mencium, merasakan, dan menyentuh.⁽¹⁵⁾ Otak memproses informasi edukatif melalui pancaindra, seperti mata dan telinga, yang mengirimkan sinyal ke otak. Informasi diseleksi berdasarkan emosi dan relevansi, lalu disimpan dalam ingatan jangka pendek atau panjang. Proses ini melibatkan interaksi antarbagian otak untuk berpikir kritis, memahami, dan mengambil keputusan, yang akhirnya menghasilkan respons atau tindakan.⁽¹⁶⁾

Dari penelitian Sutrisno dkk (2020) – Efektifitas Terapi Musik terhadap Pencegahan Postpartum Blues pada Ibu Primipara Terapi musik karawitan menurunkan skor EPDS dari 12,5 menjadi 7,2, keroncong 12,8 menjadi 7,5, dan degung 12,6 menjadi 7,8. [17]. Wulandari (2021) – Penerapan Terapi Tertawa dalam Upaya Menurunkan Kejadian Postpartum Blues Skor EPDS menurun dari 11,4 menjadi 6,3 setelah diberikan terapi tertawa.⁽¹⁸⁾ Andriani (2019) – Edukasi Media Booklet dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental pada Ibu Hamil Pengetahuan meningkat sebesar 40%, dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ (bermakna signifikan). [19]

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi pada bulan Juli 2025, tercatat sebanyak 24 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang kota bukittinggi. Survei awal yang dilakukan pada bulan yang sama di Puskesmas Guguk Panjang, sebagai salah satu fasilitas kesehatan di wilayah tersebut, menunjukkan bahwa terdapat 22 ibu hamil yang terdaftar. Data ini menjadi dasar penentuan populasi penelitian untuk mengkaji pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait postpartum blues. ⁽²⁰⁾

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Puskesmas Guguk Panjang ditemukan ibu hamil sebanyak 5 orang melalui wawancara, dimana 2 orang diantaranya mengetahui tentang postpartum blues dilihat dari jawaban mereka yang mampu menjelaskan pengertian dan gejalanya, sedangkan 3 orang lainnya menyatakan tidak mengetahui tentang postpartum blues dan belum pernah mendapatkan informasi. ⁽²¹⁾

Berdasarkan uraian di atas, edukasi kesehatan sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait postpartum blues. Salah satu media yang dinilai efektif adalah booklet karena praktis, informatif, dan mudah dipahami. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet tentang Postpartum Blues terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penyusunan proposal skripsi ini Mengetahui Bagaimana Pengaruh pemberian edukasi booklet tentang postpartum blues

terhadap pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025 .

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pemberian booklet tentang postpartum terhadap pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang postpartum blues sebelum diberikan edukasi menggunakan media booklet di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025.
- b. Mengetahui rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang postpartum blues sesudah diberikan edukasi menggunakan media booklet di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian edukasi booklet sebagai intervensi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang postpartum blues di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam mengembangkan pengetahuan ibu hamil tentang postpartum blues dengan menggunakan media booklet.

2. Bagi Responden

Penelitian sebagai sumber informasi yang membantu ibu mengenali dan memahami postpartum serta meningkatkan kesiapan mental ibu menghadapi masa nifas.

3. Bagi institusi kesehatan

Dapat sebagai bahan bacaan guna pengetahuan, mahasiswa mempunyai wawasan yang lebih luas.

4. Bagi penelitian berikutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan dan pedoman dalam melakukan penelitian pada masa kuliah serta sebagai bahan penambahan ilmu pengetahuan, pengalaman dan dapat dikembangkan dalam ilmu kebidanan.

E. Ruang Lingkup penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh memberikan edukasi melalui booklet tentang postpartum blues terhadap pengetahuan ibu hamil pada trimester II dan III. Materi yang disampaikan mencakup informasi tentang aspek psikologis dari postpartum blues, seperti gejala, penyebab, faktor-faktor yang memperbesar risiko, dampaknya, dan cara mengatasinya.

Peserta penelitian adalah ibu hamil yang berada di area di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen. Penelitian ini hanya meninjau variabel intervensi berupa pemberian booklet sebagai edukasi dan mengukur pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi.

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

A. Masa Nifas

1. Definisi

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan di mana tubuh ibu mengalami pemulihan fisik, hormon, dan mental hingga kembali seperti sebelum hamil. Masa ini biasanya berlangsung selama 42 hari atau 6 minggu, yang merupakan waktu penting bagi ibu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh dan peran baru sebagai orang tua. [22]

Selama masa ini, ibu lebih rentan mengalami gangguan fisik maupun emosional, sehingga perlunya perhatian khusus, pemantauan kesehatan, serta dukungan dari keluarga. Memahami masa nifas merupakan langkah awal penting sebelum membicarakan perubahan fisik yang terjadi pada ibu setelah melahirkan. [22]

2. Tahap masa nifas

Tahapan nifas dibagi menjadi tiga periode yaitu. [23]

a. Periode immediate postpartum(Nifas dini 0-24 jam)

Periode ini berlangsung segera setelah plasenta lahir hingga 24 jam berikutnya. Masa ini merupakan fase yang sangat kritis, karena sering terjadi perdarahan setelah melahirkan akibat atonia uterus. Karena itu, bidan harus melakukan pemantauan terus menerus yang mencakup kontraksi rahim, keluarnya lokea, kondisi kandung kemih, tekanan darah, serta suhu tubuh. Jika ibu sudah pulang ke rumah, pastikan

bidan telah menjelaskan dengan jelas hal-hal penting yang harus diketahui ibu selama 24 jam pertama.

b. Periode early postpartum (Nifas menengah 1-7 hari)

Periode ini berlangsung segera setelah plasenta lahir hingga 24 jam berikutnya. Masa ini merupakan fase yang sangat kritis, karena sering terjadi perdarahan setelah melahirkan akibat atonia uterus. Karena itu, bidan harus melakukan pemantauan terus menerus yang mencakup kontraksi rahim, keluarnya lokea, kondisi kandung kemih, tekanan darah, serta suhu tubuh. Jika ibu sudah pulang ke rumah, pastikan bidan telah menjelaskan dengan jelas hal-hal penting yang harus diketahui ibu selama 24 jam pertama.

c. Periode late postpartum (Nifas akhir 8-42 hari)

Pada masa ini, bidan tetap memberikan asuhan sesuai dengan kebijakan kunjungan nifas (KF), melakukan pemeriksaan setiap hari serta memberikan konseling perencanaan KB. Seluruh waktu yang diperlukan untuk pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan, terutama bila selama kehamilan atau persalinan terdapat penyulit atau komplikasi, disebut sebagai periode remote puerperium.

3. Adaptasi Psikologi Ibu Masa Nifas.

Menurut mita & Anjeli, setelah proses kelahiran bayi selesai, tanggung jawab dalam keluarga menjadi lebih besar. Kehadiran dorongan, perhatian, dan dukungan positif terhadap ibu selama masa penyesuaian nifas akan membantu ibu melewati tahapan-tahapan yang disebutkan berikut ini. [24]

a. Taking in (Ibu fokus pada diri sendiri)

Fase ini terjadi pada hari pertama hingga hari kedua setelah melahirkan, di mana ibu masih berada dalam kondisi ketergantungan emosional. Fokus utama ibu adalah pada dirinya sendiri, sehingga ia cenderung kurang responsif terhadap lingkungan sekitar. Dukungan emosional sangat penting pada fase ini. Kehadiran dan perhatian suami serta keluarga, terutama dalam mendengarkan dan memberi waktu, sangat membantu ibu melewati masa ini dengan baik. [24]

Gangguan psikologis yang mungkin dirasakan ibu pada fase ini adalah sebagai berikut:

- 1) Rasa kecewa karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan mengenai bayi, seperti jenis kelamin tertentu, warna kulit, dan sebagainya.
- 2) Ketidaknyamanan yang terjadi karena perubahan fisik yang dialami ibu, misalnya rasa mules akibat kontraksi rahim, payudara bengkak, akibat luka jahitan, dan sebagainya.
- 3) Rasa bersalah karena masih belum bisa menyusui bayinya
- 4) Suami atau keluarga memberi kritik terhadap cara ibu merawat bayinya dan cenderung hanya memperhatikan saja tanpa membantu. Ibu merasa tidak nyaman karena sebenarnya tugas merawat bayi bukan hanya tanggung jawab ibu sendiri, tetapi juga merupakan tanggung jawab bersama.

b. Taking hold (fokus pada bayi)

Fase taking hold adalah periode transisi dari ketergantungan menuju

kemandirian, yang biasanya berlangsung pada hari ke-3 hingga ke-10 setelah melahirkan. [24]

Ciri-ciri fase ini:

- 1) Ibu mulai lebih fokus pada bayinya dan merasa lebih bertenaga.
 - 2) Muncul rasa tanggung jawab dalam merawat bayi.
 - 3) Ibu sering merasa khawatir akan ketidakmampuannya, sehingga butuh bimbingan dan dukungan.
 - 4) Emosi ibu sangat sensitif, mudah tersinggung dan marah.
- c. Letting go (mengambil alih tugas sebagai ibu tanpa bantuan)

Masa ini biasanya terjadi ketika ibu sudah pulang dari rumah sakit dan melibatkan keluarga. Fase ini merupakan masa di mana ibu mulai menerima tanggung jawab atas peran barunya, yang berlangsung selama 10 hari setelah melahirkan.

Ibu langsung mengambil tanggung jawab dalam merawat bayinya, ia harus menyesuaikan diri dengan kebutuhan bayi dan interaksi sosial. Ibu mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan tersebut. Keinginan untuk merawat diri sendiri dan bayinya meningkat pada fase ini. [25]

Menurut perubahan emosi yang dialami ibu setelah melahirkan secara umum mencakup beberapa aspek berikut. [25]

- 1) Thrilled dan excited, Ibu merasa proses melahirkan adalah momen yang sangat berharga dan membanggakan. Ia merasa kagum terhadap dirinya sendiri dan senang berbagi cerita tentang pengalaman melahirkan.

- 2) Masa 24 jam pertama merupakan masa kritis bagi ibu dalam merawat bayinya. Ibu mulai melakukan berbagai tugas baru.
- 3) Ibu merasa sedikit kecewa, emosinya berubah-ubah, terutama karena perubahan fisik dan peran yang dialaminya.
- 4) Beberapa ibu mengalami baby blues kondisi emosional ringan yang ditandai dengan tangisan tiba-tiba, kecemasan, dan rasa bersalah. Ini bisa membaik jika ibu mampu merawat diri dan bayinya, serta mendapat dukungan emosional dari keluarga.
- 5) Proses persalinan adalah usaha fisik yang berat, yang membuat ibu merasa sangat lelah dan butuh waktu untuk pulih secara fisik dan emosional.

4. Perubahan Fisik pada Masa Nifas

Masa nifas ditandai oleh beberapa perubahan fisik penting pada tubuh ibu.^[26]

a. Involusi Uterus

Rahim mengalami proses pengecilan kembali ke ukuran sebelum hamil dalam waktu kurang lebih 6 minggu.

b. Pengeluaran Lokea

Cairan yang keluar dari jalan lahir pascapersalinan, terdiri dari darah, jaringan sisa plasenta, dan lendir.

c. Perubahan Payudara

Terjadi pembesaran dan peningkatan produksi ASI akibat pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin.

d. Perubahan Sistem Endokrin

Penurunan hormon estrogen dan progesteron yang signifikan setelah plasenta lahir.

e. Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Ligamen yang meregang selama kehamilan secara perlahan kembali kencang.

5. Jenis Gangguan Psikologis Ibu Postpartum

Beberapa jenis gangguan psikologis yang dapat dialami oleh ibu selama masa nifas, yaitu sebagai berikut. [27]

a. Postpartum blues

Postpartum blues adalah perasaan sedih atau cemas ringan yang sering dialami ibu setelah melahirkan, dan biasanya berlangsung sementara. Gejalanya bisa berupa perasaan sedih, mudah menangis, atau perubahan suasana hati. Kondisi ini biasanya bisa membaik jika ada dukungan dari keluarga dan cukup istirahat.

b. Depresi postpartum

Depresi postpartum adalah kondisi saat ibu merasa sedih karena kehilangan kebebasan, perubahan bentuk tubuh, dan berkurangnya interaksi sosial. Gejalanya meliputi sulit tidur, kurang nafsu makan, cemas, lemah, merasa kehilangan kontrol, dan pikiran negatif tentang bayinya. Ibu mungkin tidak peduli pada penampilan, tidak menyukai atau takut menyentuh bayinya. Gejala ini berlangsung setidaknya dua minggu dan menunjukkan perubahan dari kondisi sebelumnya.

c. Postpartum psikosis

Mengalami depresi yang sangat parah seperti gangguan yang dialami oleh ibu hamil atau ibu yang baru melahirkan, ditambah dengan gejala-gejala pada proses berpikir seperti delusi, halusinasi, dan gangguan asosiasi pikiran, dapat membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayi. Oleh karena itu, kondisi ini sangat membutuhkan bantuan dari tenaga profesional, seperti psikiater, serta pemberian obat.

B. Postpartum Blues

1. Definisi

Postpartum blues, yang biasa disebut baby blues, adalah kondisi psikologis yang sering terjadi pada ibu setelah melahirkan. kondisi ini menunjukkan perubahan suasana hati yang cepat, perasaan sedih, mudah marah, dan sering menangis. postpartum blues biasanya bersifat ringan dan hanya sementara. [28]

2. Gejala Postpartum Blues

Gejala postpartum blues terdiri dari mudah menangis tanpa sebab yang jelas, mudah marah, merasa sedih, lelah, kesulitan tidur, dan sulit fokus. Meskipun gejalanya tidak terlalu parah, jika tidak didukung dengan baik, hal ini bisa mengganggu kemampuan ibu dalam merawat diri sendiri dan bayinya. [29]

3. Resiko postpartum blues

Postpartum blues dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Faktor-faktor tersebut antara lain: [30]

a. Faktor Biologis

- 1) Penurunan tajam hormon estrogen dan progesteron setelah proses melahirkan.
- 2) Persalinan yang berkomplikasi, seperti perdarahan setelah melahirkan atau operasi caesar.
- 3) Kehamilan atau persalinan yang tidak diinginkan.
- 4) Keterlibatan aktif siswa melalui praktik langsung, kerja sama, dan integrasi seni mendukung pemahaman konsep kinematika yang abstrak.

b. Faktor Psikologis

- 1) Stres yang muncul akibat peran baru sebagai ibu.
- 2) Kecemasan berlebihan dan rendahnya rasa percaya diri.
- 3) Kepribadian cemas, perfeksionis, atau kurangnya kemampuan mengatasi stres.
- 4) Kelelahan fisik dan mental akibat aktivitas yang terlalu intens, kurangnya kolaborasi, atau kurangnya integrasi seni.

c. Faktor Sosial

- 1) Kurangnya dukungan dari pasangan, keluarga, atau lingkungan.
- 2) Beban tugas rumah tangga yang berat.
- 3) Tekanan budaya atau ekspektasi sosial terhadap peran ibu yang tinggi.
- 4) Dukungan sosial terbatas dari teman atau komunitas.

d. Faktor lain

- 1) Ibu primipara (melahirkan untuk pertama kali) lebih rentan.
- 2) Masalah ekonomi atau finansial keluarga.

- 3) Kehidupan keluarga yang tidak harmonis atau konflik rumah tangga.

4. Dampak postpartum blues

Ada beberapa dampak postpartum blues yaitu. ^[31]

a. Dampak pada ibu

- 1) Ibu bisa merasa perasaannya berubah tiba-tiba, mudah menangis, merasa takut, atau marah.
- 2) Ia mungkin sulit tidur dengan nyenyak atau merasa lelah secara fisik dan mental, yang bisa mengganggu kesehatannya secara keseluruhan.
- 3) Kepercayaan diri dalam merawat bayi mungkin menurun.
- 4) Jika tidak diperhatikan atau ditangani, kondisi ini bisa berkembang menjadi depresi setelah melahirkan.

b. Dampak terhadap bayi

- 1) Gangguan dalam proses bonding (ikatan emosional) antara ibu dan bayi.
- 2) Ibu yang emosional atau cemas dapat mengganggu proses menyusui dan stimulasi bayi.
- 3) Risiko interaksi yang kurang optimal, yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial bayi.

c. Dampak terhadap Keluarga

- 1) Menyebabkan stres atau ketegangan dalam rumah tangga, khususnya dengan pasangan.

- 2) Keluarga mungkin harus mengambil tanggung jawab lebih besar dalam merawat bayi.
 - 3) Kualitas interaksi sosial ibu dengan anggota keluarga lainnya bisa menurun.
- d. Dampak Jangka Panjang (Jika Tidak Ditangani)
- 1) Potensi timbul gangguan psikologis jangka panjang pada ibu, seperti depresi berat atau gangguan kecemasan.
 - 2) Gangguan perkembangan emosional dan sosial bayi akibat bonding yang kurang optimal.
 - 3) Meningkatnya risiko konflik rumah tangga atau masalah hubungan interpersonal.
5. Perbedaan postpartum blues, depresi postpartum, dan psikosis postpartum
- Ada beberapa perbedaan postpartum blues yaitu . [25]

Tabel 2.1 Perbedaan Postpartum blues, depresi postpartum, dan psikosis postpartum

Aspek	Postpartum blues	Depresi postpartum	psikologis
Waktu Muncul	3–10 hari pascapersalinan	2 minggu – 1 tahun pascapersalinan	48-70 jam pascapersalinan
Lama Gejala	≤ 2 minggu	> 2 minggu	Bisa berbulan-bulan
Gejala Utama	Sedih, mudah menangis, cemas, lelah	Kehilangan minat, rasa bersalah, gangguan tidur & nafsu makan	Halusinasi, delusi, disorientasi, perilaku membahayakan
Tingkat Keparahan	Ringan	Sedang–berat	Sangat berat, darurat medis
Penanganan	Dukungan emosional, edukasi	Terapi psikologis & farmakologis	Perawatan psikiatri intensif

6. Penanganan Postpartum Blues

a. Dukungan Emosional

Penanganan postpartum blues dimulai dengan dukungan emosional dari suami, keluarga, dan tenaga medis. Ibu diberi ruang untuk mengekspresikan perasaannya dan dibantu dalam merawat bayi. Dukungan ini penting agar ibu merasa lebih tenang dan percaya diri menjalani peran barunya. [32]

b. Konseling dan Bimbingan Psikologis

Konseling dapat membantu ibu mengatasi stres, kecemasan, dan perasaan sedih setelah melahirkan. Tenaga kesehatan mendampingi dengan teknik relaksasi, strategi coping, dan kegiatan kolaboratif untuk meningkatkan pemahaman ibu terhadap kondisi pasca persalinan. [33]

c. Pemantauan dan Intervensi Dini

Pemantauan rutin oleh tenaga medis saat masa nifas penting untuk mendeteksi gejala awal postpartum blues. Jika gejala muncul atau memburuk, perlu segera ditangani dengan konseling atau dirujuk ke ahli, agar tidak berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih serius. [32]

d. Penanganan Fisik dan Gaya Hidup

Penanganan postpartum blues tidak hanya mencakup dukungan emosional dan psikologis, tetapi juga perhatian pada kondisi fisik dan gaya hidup ibu. Ibu dianjurkan untuk cukup istirahat, menjaga pola makan seimbang, berolahraga ringan sesuai kemampuan, dan

melakukan teknik relaksasi guna mendukung pemulihan dan kesejahteraan mental. [34]

7. Pencegahan Postpartum Blues

Ada beberapa pencegahan Postpartum Blues [35]

a. Edukasi dan persiapan psikologis

- 1) Upaya mencegah postpartum blues bisa dimulai dengan memberikan informasi sejak masa kehamilan tentang perubahan perasaan yang mungkin terjadi setelah melahirkan.
- 2) Konseling saat hamil juga penting untuk membantu ibu lebih siap secara mental menghadapi proses melahirkan dan peran baru sebagai seorang ibu.
- 3) Dengan ini, ibu akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi setelah melahirkan.

b. Dukungan sosial

- 1) Dukungan dari pasangan, keluarga, tenaga medis, serta kelompok ibu hamil atau menyusui sangat penting untuk mencegah postpartum blues.
- 2) Bantuan ini bisa dalam bentuk dukungan emosional, bantuan sehari-hari merawat bayi, atau berdiskusi pengalaman dengan ibu-ibu lain yang sedang menghadapi masalah serupa.
- 3) Dengan ada dukungan yang cukup, ibu lebih bisa mengatasi rasa stres dan merasa lebih percaya diri dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

c. Manajemen Fisik dan Kesehatan

- 1) Istirahat yang cukup, tidur secara teratur, serta mengelola stres dengan baik.
 - 2) Makanan yang seimbang untuk mendukung pemulihan tubuh.
 - 3) Kegiatan ringan atau senam yang sesuai kemampuan ibu hamil atau pasca persalinan.
- d. Pemanfaatan Media Edukasi
- 1) Menggunakan media pendidikan, terutama booklet, terbukti membantu meningkatkan pemahaman ibu tentang gejala postpartum blues.
 - 2) Materi edukasi dapat mencakup tanda-tanda awal, cara mengelola emosi, dan kapan harus meminta bantuan profesional.
- e. Monitoring dan intervensi dini
- 1) Pemantauan kondisi emosional ibu oleh tenaga kesehatan selama masa nifas.
 - 2) Intervensi dini perlu dilakukan jika gejala mulai muncul, seperti konseling atau rujukan ke psikolog/psikiater.
 - 3) Keterlibatan aktif ibu melalui praktik langsung, kerja sama, dan integrasi seni mendukung pemahaman tentang konsep kinematika yang abstrak.

C. Aspek Psikologis Dalam Postpartum Blues

1. Pengertian Postpartum Blues

Postpartum blues yang juga dikenal sebagai baby blues, adalah kondisi emosional ringan yang sering dialami oleh sebagian besar ibu setelah melahirkan. Kondisi ini biasanya muncul dalam 3 sampai 14 hari pertama

setelah melahirkan dan bisa bertahan hingga dua minggu. Meskipun kondisi ini bersifat sementara dan biasanya bisa pulih sendiri tanpa perlakuan medis, tetap perlu diperhatikan karena melibatkan perubahan psikologis yang cukup signifikan.^[10]

Postpartum blues, atau yang dikenal juga sebagai "baby blues", adalah gangguan suasana hati ringan yang dialami ibu setelah melahirkan. Gejalanya meliputi suasana hati yang berubah-ubah, kecemasan berlebihan, dan penurunan rasa percaya diri. Faktor penyebabnya adalah perubahan hormon setelah melahirkan, kelelahan fisik, serta tekanan yang dialami ibu dalam menjalankan peran barunya. ^[36]

Ciri khasnya adalah perubahan suasana hati yang tiba-tiba dan tidak terduga, seperti:

- a. Mudah menangis tanpa sebab yang jelas
 - b. Merasa cemas secara berlebihan
 - c. Mudah tersinggung oleh hal-hal kecil
 - d. Merasa gelisah dan tidak tenang
 - e. Merasa kewalahan dalam situasi biasa
 - f. Mudah lelah tetapi sulit untuk tidur nyenyak
2. Perubahan Emosi Pasca Persalinan

Perubahan perasaan setelah melahirkan adalah respons wajar dari ibu ketika beradaptasi dengan peran baru sebagai orang tua. Perasaan ini bisa berubah-ubah, mulai dari rasa bahagia hingga rasa cemas atau sedih,

dan dipengaruhi oleh kondisi tubuh, hormon, serta lingkungan sosial. [²⁵]

a. Gejala

- 1) Mudah menangis tanpa alasan
- 2) Cemas terus-menerus
- 3) Perasaan sulit diatur
- 4) Mudah tersinggung
- 5) Rasanya tidak sanggup menjadi ibu

b. Penyebab

- 1) Penurunan hormon estrogen dan progesteron
- 2) Rasa lelah yang terjadi setelah melahirkan
- 3) Kesulitan dalam memainkan peran sebagai ibu
- 4) Tekanan dari orang-orang di sekitar

c. Faktor yang mempengaruhi

- 1) Ibu baru (yang baru melahirkan pertama kali)
- 2) Kurangnya dukungan dari keluarga
- 3) Pengalaman persalinan yang traumatis
- 4) Masalah dalam proses menyusui

d. Dampak Psikologis

- 1) Masalah ikatan antara ibu dan bayi
- 2) Kemungkinan besar depresi setelah melahirkan
- 3) Kurangnya rasa percaya diri
- 4) Adanya permasalahan dalam keluarga

e. Penanganan

- 1) Pendidikan selama kehamilan

- 2) Dukungan perasaan dari sekitar
- 3) Konseling yang ringan
- 4) Istirahat dan mengatur stres

3. Ketidak Seimbangan Hormon Dan Pengaruh Psikologis

Ketidak seimbangan hormon terjadi ketika kadar hormon berubah secara tiba-tiba, terutama hormon estrogen, progesteron, prolaktin, dan kortisol, yang secara langsung memengaruhi perasaan dan suasana hati ibu setelah melahirkan. [37]

a. Gejala

- 1) Mood swing atau emosi naik turun
- 2) Sering marah dan menangis tanpa alasan jelas
- 3) Kehilangan semangat dan minat dalam melakukan hal-hal
- 4) Merasa lelah secara mental dan fisik

b. Penyebab

- 1) Hormon estrogen dan progesteron berkurang
- 2) Hormon stres (kortisol) meningkat
- 3) Keseimbangan serotonin dan dopamin terganggu

c. Faktor yang mempengaruhi

- 1) Pernah mengalami depresi atau gangguan suasana hati sebelumnya
- 2) Tidak tahu tentang perubahan hormon yang terjadi
- 3) Terlalu lelah dan kurang tidur
- 4) Makanan yang tidak seimbang

d. Dampak

- 1) Risiko postpartum blues semakin meningkat

- 2) Mengganggu proses menyusui
- 3) Perasaan tertekan dan sulit memenuhi peran sebagai ibu
- 4) Kesejahteraan mental menurun

e. Penanganan

- 1) Memberi informasi mengenai perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan
- 2) Melakukan pemantauan kesehatan mental oleh tenaga medis
- 3) Menyediakan konseling psikologis atau terapi hormon jika dibutuhkan
- 4) Memberikan dukungan dari lingkungan sekitar

4. Stres Psikologis Dalam Masa Nifas

Stres psikologis adalah cara pikiran dan perasaan ibu merespons tekanan yang muncul setelah melahirkan, seperti memiliki dua peran sekaligus, kurangnya waktu untuk beristirahat, dan tanggung jawab dalam merawat bayi. [³⁸]

a. Gejala

- 1) Merasa cemas dan tidak aman
- 2) Sulit tidur atau bangun terlalu awal
- 3) Mudah merasa lelah secara emosional
- 4) Menghindari orang lain atau kegiatan sosial
- 5) Tidak ada semangat lagi untuk melakukan pekerjaan sehari-hari

b. Penyebab

- 1) Kelelahan karena tugas merawat bayi
- 2) Tidak cukup waktu untuk beristirahat dan tidur

- 3) Ketidakpastian dalam merawat bayi
- 4) Tekanan dari lingkungan sekitar dan keluarga
- c. Faktor yang mempengaruhi
 - 1) Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu
 - 2) Dukungan dari pasangan dan keluarga
 - 3) Jumlah anak dan pengalaman melahirkan
 - 4) Masalah finansial
- d. Dampak
 - 1) Risiko gangguan psikologis yang berkelanjutan meningkat
 - 2) Munculnya masalah dalam hubungan dengan pasangan dan keluarga
 - 3) Kemampuan merawat bayi menurun
 - 4) Perasaan cemas yang terlalu berlebihan
- e. Penanganan
 - 1) Konseling dan bimbingan selama hamil
 - 2) Dukungan perasaan dari pasangan
 - 3) Mengatasi stres dengan cara rileks atau meditasi
 - 4) Konsultasi psikolog jika diperlukan
5. Hubungan Aspek Psikologis dengan Postpartum Blues

Postpartum blues merupakan kondisi psikologis ringan yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon, rasa stres, serta ketidaksiapan mental ibu dalam menghadapi peran baru sebagai orang tua. [³⁹]

 - a. Gejala
 - 1) Perasaan sedih dan menangis tanpa tahu sebabnya

- 2) Merasa tidak bisa mengurus bayi dengan baik
 - 3) Emosi yang tidak stabil dan sering berubah
 - 4) Perasaan cemas serta merasa bersalah
 - 5) Tidak bisa merasa senang meskipun ingin
- b. Penyebab
- 1) Kurangnya persiapan mental untuk menghadapi proses melahirkan
 - 2) Tidak memahami tentang kesehatan mental ibu
 - 3) Dukungan sosial yang tidak cukup
 - 4) Masalah dalam hubungan antar manusia
- c. Faktor yang mempengaruhi
- 1) Sejarah gangguan mental sebelumnya
 - 2) Ibu pertama kali melahirkan
 - 3) Minimnya pengetahuan dan informasi
 - 4) Tekanan dari budaya dan masyarakat
- d. Dampak
- 1) Penurunan kualitas pengasuhan bayi
 - 2) Gangguan hubungan ibu dengan keluarga
 - 3) Risiko berkembang menjadi depresi postpartum
 - 4) Kesehatan mental ibu terganggu jangka panjang
- e. Penanganan
- 1) Edukasi tentang perubahan psikologis sejak masa kehamilan
 - 2) Penguatan sistem dukungan dari keluarga
 - 3) Pemeriksaan kesehatan mental setelah melahirkan
 - 4) Penyediaan terapi psikososial dan kognitif bila diperlukan

6. Penatalaksanaan postpartum blues dan aspek psikologis

Menurut Suardani, Wayan, Parwati & Kurnia Indrian menjelaskan ada beberapa penatalaksanaan yaitu. [³¹]

a. Tujuan penatalaksanaan

- 1) Mencegah postpartum blues menjadi depresi postpartum.
- 2) Membantu ibu mengenali dan mengatur perasaan yang muncul.
- 3) Membangun rasa percaya diri ibu dalam menjalani peran barunya.
- 4) Memperkuat hubungan antara ibu dan bayi.

b. Bentuk penatalaksanaan psikologis

c. Edukasi psikologis

- 1) Memberikan informasi kepada ibu dan keluarga tentang
 - a) Apa itu postpartum blues?
 - b) Gejala yang sering terjadi setelah melahirkan.
 - c) Kondisi ini bersifat sementara dan bisa diatasi dengan cara yang tepat.
- 2) Edukasi bisa diberikan melalui:
 - a) Konseling individu
 - b) Booklet dan media cetak

d. Dukungan sosial

- 1) Keterlibatan pasangan, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat penting.
- 2) Bentuk dukungan yang dapat diberikan:
 - a) Membantu ibu saat menyusui atau merawat bayi.

- b) Memberikan waktu untuk bersantai dan istirahat cukup.
 - c) Mendengarkan keluhan ibu dengan empati tanpa menghakimi.
- e. Pendekatan konseling
 - 1) Konseling dasar oleh bidan atau perawat:
 - a) Memperkuat peran ibu dan mengurangi rasa takut.
 - 2) Jika diperlukan, dibawa ke psikolog klinis untuk konseling yang lebih spesifik.
- f. Terapi relaksasi dan manajemen stres
 - 1) Bernapas dalam, berlatih yoga lembut, atau melakukan meditasi.
Mendengarkan musik yang membuat tenang.
 - 2) Disarankan melakukan kegiatan ringan seperti jalan pagi di luar rumah.
- g. Peningkatan kecerdasan emosi
 - 1) Membantu ibu mengenali dan mengelola emosi yang dirasakannya sendiri.
 - 2) Membuat cara untuk menghadapi stres dengan lebih baik:
 - a) Cara fokus pada masalah: seperti memperbaiki kebiasaan tidur yang kurang.
 - b) Cara fokus pada perasaan: seperti berbicara dengan teman, menulis di buku harian, atau berdoa.
- h. Peran tenaga kesehatan dalam penatalaksanaan
 - 1) Bidan/perawatan
 - a) Melakukan pemeriksaan awal secara dini.

b) Memberikan informasi dan bimbingan dasar.

c) Membangun hubungan yang mendukung dengan ibu.

2) Psikolog

a) Memberikan terapi kognitif-perilaku (CBT) bila gejala memburuk.

b) Memberikan konseling keluarga jika ada konflik dalam sistem dukungan.

3) Dokter / psikiater

Bila dibutuhkan terapi farmakologis (untuk kasus berat, bukan postpartum blues ringan).

D. Edukasi Kesehatan

1. Pengertian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), edukasi juga disebut sebagai pendidikan, yang merupakan kegiatan yang dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mengubah sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok, baik melalui pengajaran maupun pelatihan. Pendidikan memiliki peran penting dalam membantu masyarakat mengembangkan diri sehingga mampu menyesuaikan diri dan bermanfaat dalam lingkungan sekitarnya. ^[31]

2. Manfaat Edukasi

Dengan memberikan edukasi kepada masyarakat, mereka bisa mendapatkan informasi yang membantu meningkatkan pengetahuan di bidang tertentu. Dengan pengetahuan tersebut, mereka bisa melakukan hal-hal yang diinginkan tanpa merugikan diri sendiri. ^[31]

a. Meningkatkan pengetahuan

Semakin sering masyarakat mendapatkan edukasi, semakin banyak pula informasi yang masuk ke dalam kehidupan mereka. Hal ini jelas membuat pemahaman dan pengetahuan masyarakat semakin berkembang.

b. Meningkatkan kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang memengaruhi perubahan cara berperilaku seseorang.

c. Perubahan sikap dan perilaku

Ada banyak hal yang memengaruhi perubahan sikap dan perilaku seseorang dalam masyarakat. Salah satu faktornya adalah informasi yang diterima, baik dari orang-orang di sekitar maupun dari media sosial. Proses perubahan perilaku seseorang, baik secara individu, kelompok, maupun masyarakat, untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan disebut sebagai pendidikan kesehatan.

E. Booklet

1. Pengertian

Booklet merupakan sebuah buku yang digunakan untuk menyampaikan berbagai informasi yang ingin disampaikan oleh pembuatnya booklet adalah media komunikasi yang digunakan untuk mempromosikan, memberi saran, atau melarang sesuatu kepada masyarakat secara umum, berupa cetakan yang bertujuan agar pesan yang disampaikan dapat dengan mudah dipahami oleh masyarakat sebagai sasaran tujuan. ^[19]

Buku panduan ini sebagai salah satu media komunikasi yang bergantung pada teknologi tinggi ini merupakan alternatif yang menawarkan efektivitas dan efisiensi dalam hasil serta prosesnya, sehingga mampu menjadi pilihan yang tepat di era yang semakin instan dan cepat. Biasanya, booklet memiliki sampul, tetapi tidak menggunakan jilid keras. Halaman dalam booklet sering dijadikan satu, misalnya dengan menggunakan benang atau kawat sebagai penyangga. ^[41]

Media booklet juga memiliki kelebihan dan kekurangan yaitu sebagai berikut:^[41]

a. Kelebihan

- 1) Dapat digunakan sebagai sarana belajar sendiri.
- 2) Isi dalamnya mudah dipelajari.
- 3) Dapat menjadi sumber informasi bagi keluarga dan teman.
- 4) Cara pembuatannya mudah, bisa dibuat banyak, diperbaiki, dan
- 5) Mengurangi kebutuhan untuk mencatat.
- 6) Dapat dibuat secara sederhana dan memiliki biaya yang lebih terjangkau.
- 7) Tahan lama.
- 8) Memiliki kapasitas yang lebih besar.
- 9) Dapat ditujukan kepada kelompok tertentu.

b. Kekurangan

- 1) Mencetak medianya bisa memakan waktu beberapa hari hingga berbulan-bulan, tergantung pada tingkat kekompleksan pesan yang dicetak serta kondisi alat cetak di tempat tersebut.

- 2) Mencetak gambar atau foto berwarna umumnya memerlukan biaya yang cukup mahal.
- 3) Menampilkan gerak di halaman media cetak cukup sulit.
- 4) Pelajaran yang terlalu banyak disajikan melalui media cetak cenderung membuat minat murid berkurang dan menimbulkan rasa bosan. Selain itu, desain pelajaran juga harus dipertimbangkan. Membicarakan perasaan dan kekhawatiran ibu dengan matang dan teliti.
- 5) Tanpa perawatan yang memadai, media cetak bisa cepat rusak, hilang, atau lenyap. Untuk mengatasi kekurangan pada booklet Anderson.

F. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues

1. Definisi

Pengetahuan atau aspek kognitif merupakan bagian yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang, yaitu perilaku yang nampak secara jelas. ^[31] Tingkatan serta proses berpikir setiap individu terbagi menjadi 6 (enam) tahap berpikir yang bersifat berkelanjutan, yaitu sebagai berikut: ^[31]

a. Mengetahui (knowing)

Mengingat kembali fakta dan konsep yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Memahami (understanding)

Mempunyai pemahaman dasar yang berfokus pada kemampuan seseorang untuk menciptakan makna secara mandiri.

c. Menerapkan (applying)

Melakukan atau menerapkan langkah-langkah prosedur untuk menyelesaikan masalah, umumnya solusi atau jawaban yang diberikan bersifat tunggal.

d. Menganalisis (analyzing)

Menganalisis adalah kemampuan seseorang untuk menjelaskan dan/atau memisahkan bagian-bagian dalam suatu masalah atau objek yang diketahui, lalu mencari hubungan antara bagian-bagian tersebut. Tanda bahwa seseorang telah memahami suatu objek sampai tingkat analisis adalah ketika ia mampu membedakan, memisahkan, mengelompokkan, serta membuat gambaran atau diagram terhadap pemahaman yang dimilikinya tentang objek tersebut.

e. Evaluasi (evaluating)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memberikan alasan atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian tersebut secara alami didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri atau aturan-aturan yang berlaku dalam masyarakat.

f. Menciptakan (creating)

Mencipta adalah menggabungkan berbagai unsur secara bersamaan untuk membentuk sesuatu yang baru atau mengatur kembali unsur-unsur yang sudah ada agar membentuk struktur yang berbeda.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan, antara lain: [⁴²]

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Pendidikan adalah bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain dalam meraih tujuan tertentu, sehingga dapat mengarahkan manusia untuk berbuat dan memenuhi kehidupannya agar mencapai kebahagiaan dan keselamatan. Pendidikan juga dapat memengaruhi cara seseorang berperilaku dan membentuk pola hidup, terutama dalam mendorong sikap aktif dan ikut serta dalam pembangunan.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan, khususnya untuk mendukung kehidupan seseorang dan kehidupan orang lain.

3) Umur

Semakin bertambah usia, tingkat kedewasaan dan kekuatan seseorang dalam berpikir dan bekerja semakin meningkat.

4) Paritas (jumlah pengalaman melahirkan)

Ibu yang sudah melahirkan sebelumnya lebih mengerti menghadapi perubahan setelah melahirkan, jadi pengetahuannya lebih lengkap.

5) Kehamilan yang direncanakan

Kehamilan yang direncanakan mendorong ibu lebih aktif mencari informasi dan mempersiapkan diri, termasuk dalam hal psikologis.

6) Kehamilan yang direncanakan

Kehamilan yang direncanakan membuat ibu lebih giat mencari informasi dan lebih siap mempersiapkan diri, termasuk dalam hal kondisi psikologisnya.

b. Faktor eksternal

1) Faktor lingkungan

Lingkungan mencakup semua kondisi yang terdapat di sekitar manusia serta pengaruh-pengaruhnya yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan tindakan seseorang atau kelompok.

2) Sosial budaya

Sosial budaya dalam masyarakat bisa memengaruhi cara seseorang menerima informasi.

3) Dukungan suami

Dukungan dari suami selama kehamilan hingga masa nifas sangat penting bagi kesejahteraan ibu. Dukungan tersebut bisa berupa perhatian emosional, seperti memberi semangat dan rasa aman, atau bantuan praktis seperti membantu pekerjaan rumah dan merawat bayi. Peran aktif suami dapat membantu meningkatkan persiapan mental ibu dan mengurangi risiko mengalami postpartum blues.

4) Peran Tenaga Kesehatan

Penjelasan langsung dari bidan atau dokter sangat penting dalam membantu ibu memahami lebih baik tentang kesehatan selama dan setelah masa kehamilan.

5) Akses Informasi dan Media

Informasi yang diperoleh dari buku, internet, booklet, atau media sosial dapat memengaruhi pengetahuan ibu, baik secara langsung maupun tidak langsung.

3. Pemahaman ibu tentang pospartum blues

Pemahaman ibu tentang postpartum blues mencerminkan sejauh mana ibu mengetahui kondisi emosional ringan yang umum terjadi dalam 14 hari pertama setelah melahirkan. Gejalanya meliputi mudah menangis, marah, cemas, lelah, dan perubahan suasana hati.

Pengetahuan ini membantu ibu lebih siap secara mental dan tahu kapan harus mencari bantuan. Informasi bisa diperoleh dari tenaga kesehatan, buku, internet, atau media edukasi seperti booklet. [43] Pemahaman yang baik membantu ibu:

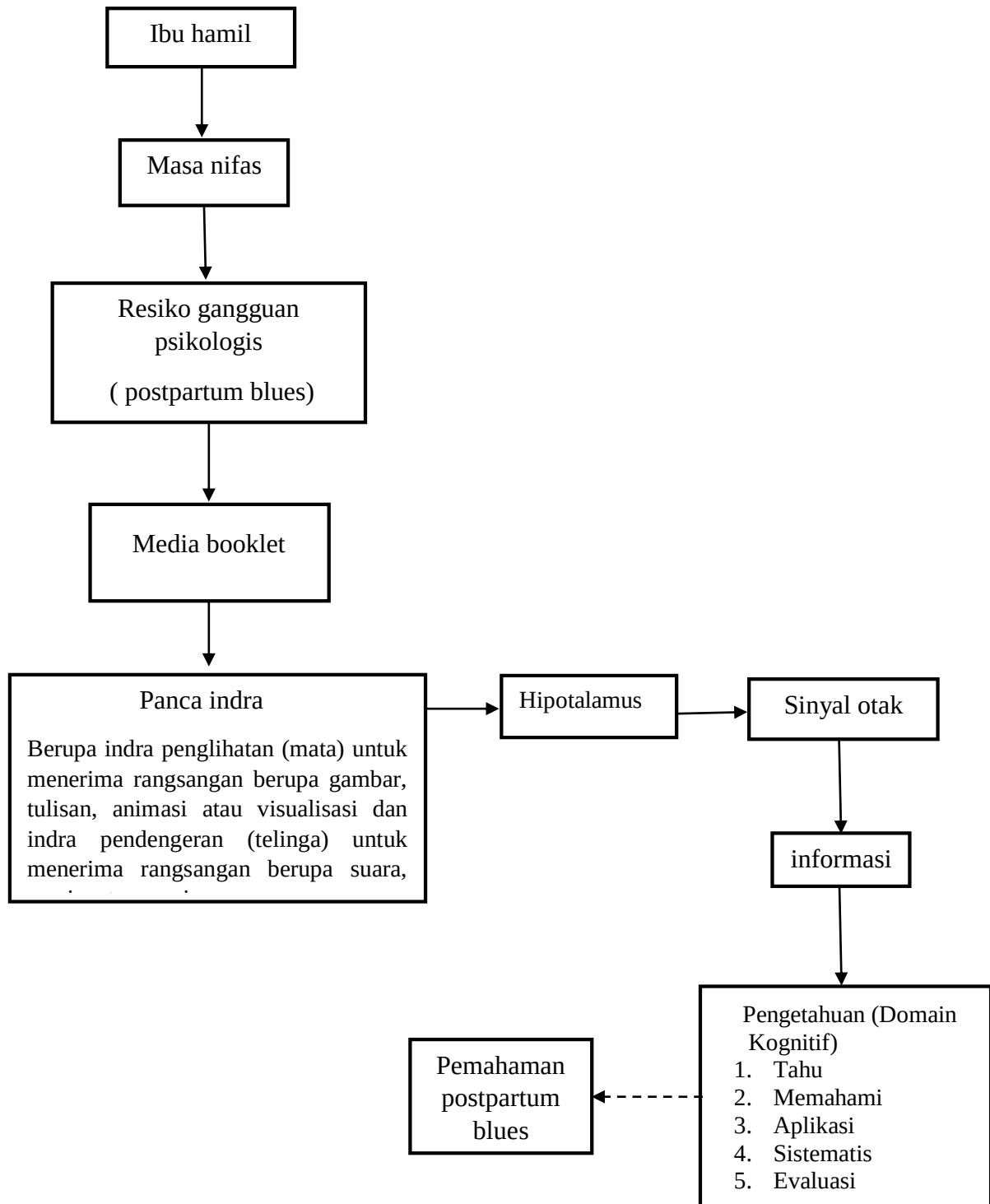
- a. Mengenali gejala awal postpartum blues
- b. Membedakan dengan kondisi lain seperti depresi postpartum
- c. Mengerti penyebabnya, seperti lelah, kurang tidur, atau perubahan hormon
- d. Tahu cara mengatasinya, seperti beristirahat cukup, berbicara dengan pasangan, atau berkonsultasi ke dokter atau bidan

Dengan belajar sejak masa hamil, ibu hamil bisa lebih siap secara pikiran dan perasaan untuk menghadapi berbagai perubahan emosional setelah melahirkan.[44]

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui kuesioner atau wawancara langsung. Responden diberikan pertanyaan sesuai dengan materi yang ingin diukur, kemudian jawaban dievaluasi dengan sistem penilaian: skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. [45] Penilaian ini dibagi berdasarkan kategori baik, cukup, dan kurang, yaitu:

G. Kerangka teori



Sumber: (1) (7) (11) (17) (27) (27)(40) (42)

BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini memiliki satu variabel independen yaitu pemberian booklet mengenai postpartum blues, dan dua variabel dependen yaitu pengetahuan ibu hamil. Booklet ini digunakan sebagai alat untuk memberikan edukasi agar ibu lebih memahami postpartum blues.

Informasi yang diberikan diharapkan jelas dan mudah dipahami, sehingga bisa meningkatkan pemahaman ibu tentang tanda-tanda, penyebab, serta cara mengatasinya. Selanjutnya, dengan pengetahuan yang baik, diharapkan bisa membentuk sikap positif, seperti siap secara mental dan bersedia mencari bantuan ketika dibutuhkan.

Dengan demikian, edukasi melalui booklet diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan yang lebih baik pada ibu hamil.

Variabel Independen

Edukasi media Booklet
tentang postpartum blues

Variabel Dependen

Pengetahuan ibu hamil

Skema 3.1 Kerangka Konsep

B. Definisi operasional variabel

Dalam penelitian yang berjudul adalah pengaruh pemberian edukasi booklet tentang postpartum blues terhadap pengetahuan hamil di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025.

Definisi operasional merupakan uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Edukasi Booklet tentang Postpartum Blues (Independen)	Suatu kegiatan dengan cara memberikan informasi kepada ibu hamil melalui edukasi booklet. Booklet media cetak berukuran A5 dan ringkas yang berisi informasi atau materi edukasi yang disusun secara singkat, padat dan mudah dipahami tentang postpartum blues meliputi: Pengertian Gejala Penyebab faktor risiko dampak serta cara pencegahan postpartum blues melalui media booklet kepada ibu hamil	Edukasi	-	-	-
Pengetahuan Sebelum diberikan Edukasi (Dependen)	Semua hal yang diketahui ibu hamil dengan mencerminkan wawasan tentang postpartum blues pada saat masa nifas yang meningkatkan atau menurunkan sebelum diberikan edukasi	Wawancara terpimpin	Kuesioner	Rata-rata pengetahuan (6,27)	Rasio
Pengetahuan sesudah dibedukas edukasi (Dependen)	Semua hal yang diketahui ibu hamil dengan mencerminkan wawasan tentang postpartum blues pada saat masa nifas yang meningkatkan atau menurunkan sesudah diberikan edukasi	Wawancara terpimpin	Kuesioner	Rata-rata pengetahuan (8,45)	Rasio

C. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui pengumpulan data dan analisis secara ilmiah.

1. Ha1: Ada pengaruh pemberian edukasi booklet tentang postpartum blues terhadap pengetahuan ibu hamil .

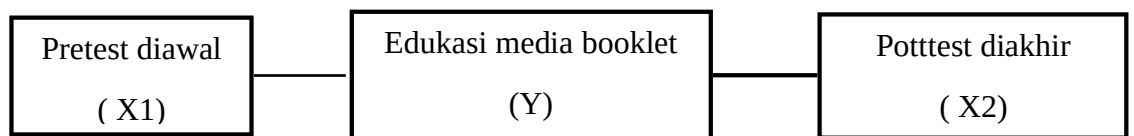
BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa pemberian edukasi melalui media booklet tentang postpartum blues terhadap pengetahuan ibu hamil.

Sebelum intervensi diberikan, responden terlebih dahulu diukur tingkat pengetahuan ibu hamil melalui pretest kemudian dilakukan edukasi menggunakan booklet, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali melalui posttest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil setelah intervensi.



B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan agustus 2025 sampai november 2025

C. Populasi dan Sampel

2. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II & III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025 selama periode penelitian, yaitu pada bulan agustus dan november 2025.

Populasi ini dipilih karena ibu hamil pada trimester II & III berada pada masa menjelang persalinan, sehingga menjadi waktu yang tepat untuk diberikan edukasi mengenai postpartum blues secara psikologis. Populasi ini memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memiliki potensi mengalami perubahan psikologis pascapersalinan, khususnya postpartum blues.

3. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki populasi. penentuan responden yaitu sebagai ibu hamil trimester II & III di wilayah kerja puskesmas guguk panjang, ibu hamil yang bersedia.

Besaran sampel pada penelitian ini ditetapkan berdasarkan rumus finite population sebagai berikut :

N : Besar Populasi

n : besar sampel

Z : nilai standar untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)

P : Perkiraan proporsi.jika tidak diketahui dianggap 50%

q : $1-p$ (100%- p)

d : tingkat kesalahan yang dipilih ($d=0,05$) sehingga sampel yang diperoleh adalah :

$$n = \frac{N(Z^2) \cdot P \cdot q}{d(N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot q}$$

$$n = \frac{22(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05(22 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{22(3,84) \cdot 0,25}{1,05 + 0,96}$$

$$n = \frac{21,12}{2,01} = 10,5 = 11 \text{ sampel}$$

Untuk mengantisipasi subjek yang drop out, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{n}{1 - F} \\ &= \frac{11}{1 - 0,1} \\ &= 12,2 = 12 \end{aligned}$$

Adapun kriteria dari sampel ini yaitu :

a. Kriteria inklusi

Inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Ibu hamil trimester II dan III
2. Terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi.
3. Memiliki kehamilan fisiologis (tidak mengalami komplikasi berat saat penelitian berlangsung).

4. Bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent

b. Kriteria eksklusi.

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Ibu hamil yang tidak hadir pada saat penelitian dilakukan.
2. Ibu hamil yang sakit atau mengalami gangguan kesehatan saat pengisian kuesioner penelitian.
3. Tidak mengisi kuesioner pengetahuan dan sikap secara lengkap.
4. Responden yang memiliki keterbatasan atau berkebutuhan khusus sehingga tidak dapat mengikuti intervensi dengan baik

D. Instrumen pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian yang dibuat berdasarkan teori dan beberapa penelitian sebelumnya, serta dilakukan melalui wawancara yang terstruktur.

1. Kuesioner pengetahuan

Instrumen untuk mengukur pengetahuan adalah kuesioner yang disusun berdasarkan indikator pengetahuan tentang postpartum blues. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner baku yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Eca Evi Susilawati pada tahun 2024.^[6] Kuesioner berbentuk pertanyaan pilihan ganda (a,b,c) sebanyak 10 item, yang mencakup aspek pengertian, gejala, penyebab, faktor risiko, dampak, dan pencegahan postpartum blues. Penilaian dilakukan dengan memberikan

skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Skor akhir kemudian dijumlahkan dan dikategorikan:

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden pengumpul data dilakukan dengan cara pengukuran langsung yaitu dengan panduan kuesioner sebelum diajukan surat permohonan menjadi responden.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil dari suatu sumber dan biasanya data ini sudah dikompleks masih lebih dahulu oleh instansi atau yang punya data Pengolahan Data.

F. Teknik Analisi Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Tahapan analisis data dilakukan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan Shapiro-Wilk, Untuk data Normal. Hasil uji normalitas menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan pada tahap selanjutnya.

2. Uji Bivariat

- a. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan uji paired t-test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian edukasi
 - b. Jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji Wilcoxon
- Untuk mengetahui diterima dan ditolaknya hipotesa sesuai dengan signifikansi yang ditetapkan yaitu menggunakan interval kepercayaan 0,05. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat diketahui bila $p\text{-value} > 0,05$ meunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen. Sebaliknya apabila $p\text{-value} \leq 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen, yang berarti hipotesis penilaian (H_a) dapat di terima.

G. Etika Peneliti

Sebagai peneliti, penulis akan menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika dan profesionalisme selama proses penelitian berlangsung. Peneliti akan bersikap jujur, objektif, dan bertanggung jawab dalam mengumpulkan, mengolah, serta melaporkan data.

Peneliti tidak akan memanipulasi data atau memaksakan hasil agar sesuai dengan harapan tertentu. Selain itu, peneliti akan bersikap sopan, ramah, dan menghargai setiap responden tanpa membedakan latar belakang sosial, budaya, agama, maupun tingkat pendidikan.

Peneliti juga akan menjaga kerahasiaan informasi yang diperoleh selama penelitian, serta tidak menggunakan data responden untuk kepentingan di luar penelitian ini.

Semua prosedur penelitian akan dilakukan sesuai dengan pedoman dan arahan dari dosen pembimbing dan lembaga tempat penelitian, serta dengan mematuhi peraturan dan kode etik penelitian yang berlaku di lingkungan akademik. Dalam menjalankan penelitian ini, peneliti berkomitmen untuk menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika penelitian yang meliputi beberapa aspek penting.

1. prinsip menghormati martabat manusia dan hak masyarakat dengan memberikan kebebasan penuh kepada responden untuk berpartisipasi secara sukarela, serta menjamin kerahasiaan data pribadi yang diberikan.
2. prinsip berbuat baik (beneficence) dengan memastikan bahwa penelitian ini memberikan manfaat edukatif tanpa menimbulkan kerugian atau risiko bagi responden.
3. prinsip keadilan akan dijalankan dengan memberikan perlakuan yang setara kepada seluruh responden tanpa diskriminasi.
4. Prinsip integritas keilmuan dengan melakukan proses penelitian secara jujur, objektif, dan tidak memanipulasi data atau hasil.
5. prinsip kepercayaan dan tanggung jawab dijalankan dengan membangun komunikasi yang baik, menjaga amanah sebagai peneliti, serta bertanggung jawab penuh atas setiap tahapan penelitian.
6. prinsip keterbukaan, yaitu bersikap transparan dalam menjelaskan tujuan, manfaat, dan proses penelitian kepada semua pihak yang terlibat, baik responden maupun instansi terkait

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Mengetahui rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang postpartum blues sebelum diberikan edukasi menggunakan media booklet

Tabel 5.1
Rata-Rata Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues
Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Media Booklet Di Wilayah
Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025

Pengetahuan	n	minimum	maximum	Mean	Std. Deviation
sebelum	11	4	9	6,27	1,679

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan rata-rata pengetahuan sebelum intervensi yaitu 6,27 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 9, serta standar deviasi 1,679. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil sebelum intervensi dengan pengetahuan rendah.

2. Mengetahui rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang postpartum blues sesudah diberikan edukasi menggunakan media booklet

Tabel 5.2
Rata-Rata Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Setelah
Diberikan Edukasi Menggunakan Media Booklet Di Wilayah Kerja
Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025

Pengetahuan	n	minimum	maximum	Mean	Std. Deviation
setelah	11	7	10	8,45	1,214

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan rata-rata pengetahuan setelah intervensi yaitu 8,45 dengan nilai minimum 7 dan nilai maksimum 10, serta standar deviasi 1,214. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil setelah intervensi dengan pengetahuan tinggi.

B. Uji Normalitas

Tabel 5.3
Uji Normalitas

Pengetahuan	Statistic	df	sig	Keterangan
Sebelum	0,945	11	0,580	Berdistribusi normal
Setelah	0.863	11	0,064	Berdistribusi normal

shapiro wilk

Sebelum dilakukan analisis bivariat dilakukan uji normalitas data dengan shapiro wilk test karena memiliki 11 sampel artinya tidak lebih dari 50 sampel.

Berdasarkan tabel 5.4 hasil uji normalitas dengan menggunakan shapiro wilk test menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig) untuk data pengetahuan sebelum diberikan intervensi 0,580 dan sesudah intervensi sebesar 0,064 Karena nilai signifikansi sebelum edukasi dan setelah edukasi $> 0,05$ maka data bersistribusi normal. Sehingga dapat dilanjutkan dengan uji bivariat *paired T- Test*.

C. Analisis Bivariat

Tabel 5.5
Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Sebagai Intervensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.

Variabel	n	Mean	Mean Different	SD	Df	P-value
Pre Test	11	6,27	-2,182	0,74	10	0,000
Post Test		8,45				

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa rata-rata pengetahuan sebelum intervensi adalah 6,27 dan setelah intervensi menjadi 8,74. Terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi dengan rata-rata -2,182 dan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ sehingga H_0 di tolak, dapat disimpulkan adanya

pengaruh pemberian edukasi booklet sebagai interevnsi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang postpartum blues dil wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Rata-Rata Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Media Booklet Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 5.1, Diperoleh bahwa 45% ibu hamil memiliki pengetahuan kurang tentang postpartum blues dengan nilai rata-rata 6,27, nilai minimum 4, nilai maksimum 9, dan standar deviasi 1,679. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami dengan baik tentang postpartum blues, baik dari segi pengertian, tanda dan gejala, penyebab, maupun pencegahannya.

postpartum blues merupakan gangguan emosional ringan yang sering terjadi pada ibu setelah melahirkan, biasanya muncul pada hari ke-3 sampai ke-10 pascapersalinan. Gejalanya meliputi mudah menangis, cemas, sulit tidur, dan mudah tersinggung. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan hormon yang drastis, kelelahan, serta kurangnya dukungan keluarga. (Bobak & Lowdermilk 2020), Sementara itu, Kemenkes RI (2020) menjelaskan bahwa rendahnya pengetahuan ibu mengenai perubahan psikologis setelah melahirkan dapat meningkatkan risiko terjadinya postpartum blues. ⁽⁴⁶⁾

Menurut Notoatmodjo,(2019) pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra, terutama mata dan telinga. Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, informasi, dan lingkungan. Jika ibu hamil belum pernah mendapatkan penyuluhan atau

informasi tentang postpartum blues, maka wajar apabila pengetahuannya rendah. ⁽¹⁶⁾

Penelitian ini sejalan dengan Sari (2021) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, 41,2% ibu hamil memiliki pengetahuan rendah tentang postpartum blues. ⁴⁷ Nuraini (2021) juga melaporkan bahwa 42% ibu hamil berpengetahuan kurang karena belum mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan. ⁴⁸ Putri (2023) yang melaporkan 40% ibu hamil belum memahami tanda-tanda dan cara mengatasi baby blues. ⁴⁹ Sari & Hidayat (2022) Juga menambahkan bahwa 45% ibu hamil memiliki pengetahuan rendah tentang postpartum blues sebelum diberikan intervensi edukasi melalui media leaflet atau booklet. ⁽⁵⁰⁾

Menurut asumsi peneliti bahwa rendahnya pengetahuan ibu hamil (45%) disebabkan oleh minimnya informasi yang diperoleh mengenai postpartum blues. Pada indikator pengertian postpartum blues, sebagian besar responden belum memahami bahwa postpartum blues adalah gangguan emosional ringan yang umum terjadi setelah melahirkan. Pada indikator tanda dan gejala, banyak ibu tidak mengetahui bahwa mudah menangis, mudah marah, dan sulit tidur merupakan tanda awal postpartum blues. Pada indikator penyebab, sebagian besar responden belum memahami bahwa perubahan hormon dan kelelahan menjadi pemicu utama. Sementara pada indikator pencegahan, banyak ibu belum mengetahui bahwa dukungan keluarga dan istirahat yang cukup dapat membantu mencegah postpartum blues. Hal ini menunjukkan bahwa belum adanya

edukasi atau media informasi yang tepat menyebabkan rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil.

2. Rata-Rata Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Setelah Diberikan Edukasi Menggunakan Media Booklet Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.2 Setelah diberikan edukasi menggunakan media booklet, hasil posttest menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan baik dengan nilai rata-rata 8,45, nilai minimum 7, nilai maksimum 10, dan standar deviasi 1,214. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan edukasi.

Menurut Daryanto (2020), media pembelajaran seperti booklet dapat meningkatkan pemahaman karena menyajikan informasi secara menarik, singkat, dan mudah dipahami (Daryanto 2020).Juga menyatakan bahwa media visual membantu memperjelas informasi dan meningkatkan minat belajar individu. . (Arsyad 2021) Booklet yang digunakan dalam penelitian ini berisi informasi mengenai pengertian, tanda dan gejala, penyebab, serta pencegahan postpartum blues dengan bahasa sederhana dan disertai gambar pendukung.⁽⁵¹⁾

Menurut WHO (2020), pemberian edukasi kesehatan kepada ibu hamil penting untuk meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi masa nifas dan menurunkan risiko gangguan emosional. Melalui edukasi, ibu dapat mengenali perubahan psikologis yang mungkin muncul setelah persalinan.⁽⁵²⁾

Penelitian ini sejalan dengan Hidayati (2020) yang menemukan peningkatan pengetahuan ibu hamil dari 45% menjadi 85% setelah diberikan edukasi menggunakan media booklet.⁽⁴⁷⁾ Penelitian Rahmawati (2022) juga menunjukkan peningkatan nilai pengetahuan dari 6,40 menjadi 8,60 ($p = 0,001$) setelah diberikan edukasi kesehatan. Rahmawati (2022).⁽⁵³⁾

Menurut berasumsi peneliti bahwa peningkatan pengetahuan terjadi karena isi booklet yang disampaikan sesuai dengan indikator dalam kuesioner. Pada indikator pengertian postpartum blues, responden menjadi lebih paham tentang arti postpartum blues setelah membaca penjelasan di booklet. Pada indikator tanda dan gejala, responden mampu mengenali perasaan mudah menangis, marah, dan cemas sebagai tanda awal postpartum blues. Pada indikator penyebab, responden memahami bahwa perubahan hormon dan stres emosional setelah melahirkan adalah penyebab utama. Sedangkan pada indikator pencegahan, responden mengetahui langkah pencegahan seperti mencari dukungan keluarga, istirahat cukup, dan berbagi cerita dengan pasangan. Booklet yang dapat dibaca berulang kali memudahkan responden dalam memahami dan mengingat materi edukasi yang diberikan

B. Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Sebagai Intervensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa rata-rata pengetahuan sebelum intervensi adalah 6,27 dan setelah intervensi menjadi 8,45. Terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi dengan rata-rata -2,182 dan nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$) sehingga H_0 di tolak, dapat disimpulkan adanya pengaruh

pemberian edukasi booklet sebagai intervensi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang postpartum blues di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.

Media pembelajaran berfungsi untuk memperjelas pesan agar lebih mudah dipahami, menarik perhatian, dan menimbulkan motivasi belajar (Arsyad 2021),⁽⁵¹⁾. Kemenkes RI (2021) juga menjelaskan bahwa media cetak seperti booklet merupakan sarana efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan karena dapat dibaca berulang kali sesuai kebutuhan, (Kemenkes RI 2021).⁽⁴⁶⁾

Menurut Bobak & Lowdermilk (2020), ibu yang memiliki pengetahuan cukup tentang postpartum blues akan lebih siap menghadapi perubahan emosional pascapersalinan. Edukasi sejak masa kehamilan merupakan langkah penting untuk mencegah postpartum blues ⁽⁵⁴⁾

Penelitian ini sejalan dengan Astuti (2023) yang menemukan peningkatan pengetahuan ibu sebesar 27% setelah diberikan edukasi menggunakan media booklet. Penelitian Rahmawati (2022). juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu ($p = 0,001$). ⁽⁵⁵⁾

Menurut asumsi peneliti bahwa peningkatan signifikan terjadi karena materi dalam booklet secara langsung menjelaskan empat aspek utama dalam kuesioner. Pada indikator pengertian postpartum blues, responden memahami definisinya dengan benar setelah membaca bagian awal booklet. Pada indikator tanda dan gejala, responden mampu mengidentifikasi bahwa mudah menangis, mudah marah, dan sulit tidur termasuk tanda postpartum blues. Pada indikator

penyebab, responden memahami perubahan hormon, stres, dan kelelahan sebagai faktor penyebab utama. Sedangkan pada indikator pencegahan, responden dapat menjawab benar bahwa dukungan keluarga, istirahat cukup, dan komunikasi dengan pasangan berperan penting dalam pencegahan postpartum blues. Hal ini menunjukkan bahwa isi booklet efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil sesuai dengan komponen kuesioner pengetahuan

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Sebagai Intervensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025, didapatkan hasil:

1. Rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang post partum blues sebelum intervensi adalah 6,27 (SD) 1,679
2. Rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang post partum blues setelah intervensi adalah 8,45 (SD) 1,214
3. Ada Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Sebagai Intervensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025 dengan nilai $p=0,000 < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Pengembangan Ilmu Kesehatan

Memberikan ilmu pengetahuan dibidang ilmu kesehatan serta menjadikan edukasi booklet sebagai salah satu alternatif menurunkan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang post partum blues .

2. Bagi Petugas Puskemas

Peneliti berharap petugas puskemas dapat menerapkan terapi ini dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang post partum blues.

3. Bagi Institusi Universitas Prima Nusantara

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagi para mahasiswa kebidanan. Dan menjadi referensi dalam pembelajaran kebidanan khususnya untuk materi edukasi kesehatan.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai rujukan dan sumber informasi serta dapat membandingkan efektifitas berbagai bentuk terapi nonfarmakologi lainnya dalam meningkatkan pengetahuan agar didapatkan terapi yang efektif dan dapat dikembangkan pada penulisan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kostania G, Ahmad AL, Yunita S. 10.36419/Jkebin.V11I2.367. J Kebidanan Indones. 2020;11(2):1–10.
2. World Health Organization. 2018.
3. Klaudia BR Semimbing. rahmi amanda. 2021. 6 p.
4. dinas kesehatan provinsi sumatra barat. profi kesehatan provinsi sumatera barat tahun 2023. 2023.
5. solehah. Hubungan Dukungan Suami, Usia dan Paritas dengan Kejadian Baby Blues pada Ibu Nifas Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittingg. 2020;
6. Susilia ECAEVI. Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang postpartum blues dengan kejadian postpartum blues di wilayah kerja puskesmas koto lolo tahun 2024. 2024.
7. Marwiyah N, Suwardiman D, Mutia HK, Alkarimah NA, Rahayu R, Nuraeni N, et al. Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. Faletehan Heal J. 2022;9(01):89–99.
8. Kang S, Lee JR, Lee JR, It I, Acquisition C, Support L cycle, et al. universitas nasional repository. Univ Nas Repos [Internet]. 2020;53(1):1–9. Available from:<http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>
9. Kurniati ID, Setiawan R, Rohmani A, Lahdji A, Tajally A, Ratnaningrum K, et al. Buku Ajar. 2015;
10. Rahma M, Anggraini R, Yuningsih Y. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Tentang Baby Blues Di Bpm Lismarini. Al-Insyirah Midwifery J Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci. 2023;12(1):56–65.
11. Dwi Ernawati; Wa Ode Merlin; Ismarwati. Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.
12. Nursyahidah Inayatulloh, Naili Rahmawati, Ida Suryani, Yeti Hernawati YH. Hubungan Post Partum Blues dengan Keyakinan Pemberian ASI pada Bayi di Wilayah Cipara. 2023;
13. Ningrum SP. Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. Psychopathic J Ilm Psikol. 2019;4(2):205–18.
14. Nada FHQ. Penatalaksanaan Pada Ibu Nifas Dengan Post Partum Blues Di

- Polindes Desa Karang Anyar Kecamatan Kwanyar Bangkalan. Stikes Ngudia Husada Madura. 2021;1–10.
15. Sukarini Lp. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Buku KIA. 2018;
 16. Sampson Jp, Lenz Jg, Reardon Rc, Bullock-Yowell E, Osborn Ds PG. A Cognitive Information Processing Approach. [Internet]. In: Career Psychology. 2023;
 17. Rahayu DE. Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara. 2020;3(2):253–7.
 18. Ritna Udiyani, Tika Sari Dewi, Hajeriah. Penerapan Terapi Tertawa Dalam Upaya Menurunkan Kejadian. 2022;13(1):106–18.
 19. Nurhidayah. Edukasi Media Booklet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Samata Media Booklet Education In Improving Mental Health Knowledge For Pregnant Women In The Samata Health Center Area. J Ilm Kesehat Pencerah [Internet]. 2022;11(2):130. Available from: <https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>
 20. Dinas Kesehatan. Jumlah data ibu hamil. 2025;
 21. Puskesmas Guguk Panjang. Jumlah data ibu hamil. 2025;
 22. Yohana Sitorus E, Martini S, Mahanani Mulyaningrum F. Correlation Between the Use of Bengkung Towards Uterine Involution in Postpartum Mothers. J Profesi Bidan Indones. 2023;3(1):2798–8856.
 23. Ansori. Jurnal Senam Nifas Pada Ibu Setelah Melahirkan. Pap Knowl Towar a Media Hist Doc. 2018;3(April):49–58.
 24. Mita Meilani, S.ST. MK, Anjeli Ratih Syamlingga Putri, S.Tr.Keb. MK. BUKU PENGANTAR ASKEB NIFAS KOMPLEMENTER.pdf. 2020. p. 50–1.
 25. Yanti MD, Fatmasari DB. Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas[Internet].2023.57p.Availablefrom:https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Psikologi_Kehamilan_Persalinan_dan/Hq61EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
 26. Febriana N. Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. a Di Polindes Natai Kerbau Kecamatan Pangkalan Banteng Kabupate Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Borneo Cendekia Med [Internet]. 2022;10. Available from: <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/228/>
 27. Ilmu J. BHAMADA. 2022;13(1):64–8.
 28. Yulizawati, Fitria H, Bradinda S, Karima A. Buku Ajar Kebidanan Pada Kehamilan. 2024. 1–176 p.
 29. Ernawati D, Merlin WO, Ismarwati I. Kejadian Postpartum Blues pada Ibu

- Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2020;7(2):203–12.
30. Purwati P, Noviyana A. Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kejadian Postpartum Blues. *Infokes J Ilm Rekam Medis dan Inform Kesehat*. 2020;10(2):1–4.
 31. Suardani NP, Wayan N, Parwati M, Putu N, Kurnia Indriana R, Wulandari IA. Efektivitas Promosi Kesehatan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Suami Ibu Hamil Trimester III Tentang Postpartum Blues. *J Ilmu Kesehat [Internet]*. 2023;14(1):74–83. Available from: https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2115201060_NI_PUTU_SUARDANI-BAB_IV.pdf
 32. Hutabarat Vitrilina dkk. Nifas Patologis Ii. Nifas Patologis Ii. 2023.
 33. Longgupa LW, Mutmaina R, Hutagaol IO, Argaheni NB, Istighosah N, Sirait SH. Psikologi kehamilan. 2022.
 34. Kurniati ID, Setiawan R, Rohmani A, Lahdji A, Tajally A, Ratnaningrum K, et al. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. 2015.
 35. Collins SP, Storrow A, Liu D, Jenkins CA, Miller KF, Kampe C, et al. ADIANYSAH. 2021;6–29.
 36. World Health Organization. 2021.
 37. AZ-ZAHRA HZ. Hubungan Hormon Adaptasi Fisiologi Dan Psikologi Pada Masa Nifas. *J Matern Kebidanan*. 2023;8(2):8.
 38. Parwati D, Lestari F, Lubis H, Jariyah A, Darwis A, Kesehatan I, et al. Penanganan Kejadian Postpartum Blues dengan Ibu Mengalami Perasaan Sedih (Depresi) dengan Bayinya pada Ibu Nifas. 2025;5:1457–63.
 39. Wulandari ISM, Josphine J. Hubungan Karakteristik Ibu Postpartum Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Klinik Yuna Medan. *Klabat J Nurs*. 2024;6(2):112.
 40. Apriyanti Dina, Rusmilawaty, Rafidah, Prihatanti Nur Rohmah. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet dan Leaflet terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah. *J Penelit Multidisiplin Bangsa*. 2025;1(8):1467–77.
 41. Putri NM. Pengembangan Booklet Sebagai Media Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Pengelolaan Bisnis Ritel Materi Perlindungan Konsumen Kelas XI BDP Di SMKN Mojoagung. *J Pendidik Tata Niaga*. 2020;8(3):925–31.
 42. Dukungan suami dapat berupa dukungan informasional, dukungan penilaian,. 2022;8–33.
 43. Kumalasari I, Hendawati H. Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehat Poltekkes Palembang)*. 2019;14(2):91–5.

44. Suriyani I, Purba TJ, Yanti MD. Faktor Psikologis Dan Psikososial Yang Mempengaruhi Post Partum Blues Di Ruang Nifas Hibrida Rsu Sembiring. *J Penelit Keperawatan Med.* 2019;2(1):7–13.
45. Eni. Tingkat Pengetahuan Tentang Karies Gigi dengan Motivasi Penumpatan Gigi pada Ibu-ibu PKK. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 2020;(Mi):5–24.
46. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman media kesehatan: Buku dan booklet sebagai media cetak. 2021;
47. Hidayati N. Pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang postpartum blues di Puskesmas Sukamaju. 2020;
48. Nuraini R. Hubungan Pemberian Edukasi oleh Tenaga Kesehatan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Postpartum Blues di Kabupaten Sleman. 2021;
49. Putri ND. Efektivitas Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tanda dan Pencegahan Baby Blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*,. 2023;
50. Sari, A. N., & Hidayat M. Efektivitas Media Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Postpartum Blues. 2022;
51. Arsyad A. Media pembelajaran. 2021;
52. World Health Organizatio. edukasi kesehatan ibu hamil dan kesehatan mental pada masa nifas. 2020;
53. Rahmawati D. Efektivitas edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental pada masa nifas. 2022;
54. Bobak, I., & Lowdermilk DL. *Maternity and women's health care.* 2020;
55. Rahmawati S. Efektivitas edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil di Puskesmas. 2022;

LAMPIRAN

Lampiran hasil SPSS

**Pengaruh pemberian edukasi booklet terhadap pengetahuan
ibu hamil tentang postpartum blues di wilayah
kerja puskesmas guguk panjang bukittinggi
tahun 2025**

NO RESP	INISIA L	USIA	KODIN G	PENDIDIKA N	KODIN G	PEKERJAAN	KODIN G	KUESIONER PENGETAHUAN PRE TEST										TOTA L	KUESIONER PENGETAHUAN POST TEST										TOTA L
								P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	pP 8	P 9	P1 0		P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	
1	NY.E	24	2	SMA	3	TIDAK BEKERJA	2	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
2	NY.V	23	2	SMA	3	BEKERJA	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
3	NY.R	22	2	SMA	3	BEKERJA	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	6	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8
4	NY.RR	19	1	SMP	2	TIDAK BEKERJA	2	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8
5	NY.I	25	2	SMA	3	TIDAK BEKERJA	2	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
6	NY. J	26	2	PT	4	BEKERJA	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	NY. N	25	2	PT	4	BEKERJA	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	NY. W	24	2	SMA	3	TIDAK BEKERJA	2	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	4	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7
9	NY. P	19	1	SMP	2	TIDAK BEKERJA	2	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	7
10	NY.A	30	2	PT	4	BEKERJA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	NY. M	37	3	SD	2	TIDAK BEKERJA	2	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	5	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7
Jumla h								6	5	7	7	9	6	6	6	9	9	69	7	10	9	10	10	10	9	9	10	9	93
Mean								69										6,27	93										8,45

KETERANGAN:

USIA : 1=< 20 TAHUN
 2=20-35 TAHUN

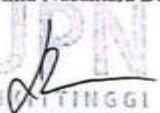
 3=> 30 TAHUN

PEKERJAAN :

 1=BEKERJA
 2= TIDAK
 BEKERJA

PENDIDIKAN
: 1= SD
 2= SMP
 3=SMA
 4= PERGURUAN TINGGI

lampiran surat izin pendahuluan

 UPN BUKITTINGGI		LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA BUKITTINGGI	
No	: 561/UPNB/SP/8.NA/VII/2025	Bukittinggi, 31 Juli 2025	
Lamp	: -		
Hal	: Izin melakukan Studi Pendahuluan		
Kepada Yth. Kepala kesbangpol Kota Bukittinggi di Tempat			
Dengan Hormat,			
Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa kami dari Universitas Prima Nusantara Bukittinggi :			
Nama	: Yulia Mega Pitri		
NIM	: 211000415201028		
Semester	: 8		
Program Studi	: Pendidikan Profesi Bidan Tahap Sarjana		
Alamat	: Kubu gulai bancah		
Akan mengumpulkan data sebagai landasan faktual dalam penyusunan skripsi dengan judul <i>"Pengaruh Pemberian Booklet Tentang Postpartum Blues Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bukittinggi Tahun 2025"</i>			
Adapun data yang diperlukan adalah :			
1.Data Jumlah Ibu Hamil Tahun 2024 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bukittinggi			
2. Data Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Tahun 2024 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bukittinggi			
Kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberikan informasi data sebagaimana yang dimaksud agar mahasiswa kami mendapatkan permasalahan untuk penelitiannya.			
Demikianlah surat kami ini, atas bantuan dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.			
Kepala LP2M Universitas Prima Nusantara Bukittinggi			
 Lady Wizia, S.Keb, Bd.M.Keb NUPTK. 4953769670230352			
<u>Tembusan Kepada Yth:</u>			
1. Ketua Yayasan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi			
2. Rektor Universitas Prima Nusantara Bukittinggi			
3. Wakil Rektor I Bidang Akademik Universitas Prima Nusantara Bukittinggi			
4. Dekan Kebidanan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi			
 http://upnb.ac.id  univ.pnb@gmail.com  +62 752 6218242  +62 752 32325			

lampiran surat keterangan penelitian pendahuluan



PEMERINTAH KOTA BUKITTINGGI
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Jend. Sudirman No. 27 – 29 Bukittinggi Telp. (0752) 23976

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 000.9/ 939 /BKPd-KB/2025

- Dasar** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah;
3. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2011 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintahan Daerah;
4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
- Menimbang** : a. Bahwa sesuai surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Nomor: 560/UPNB/SP/8.NA/VII/2025, Tanggal 31 Juli 2025, Perihal Izin Melakukan Studi Pendahuluan.
b. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian serta pengembangan perlu diterbitkan Surat Keterangan Penelitian.
c. Bahwa sesuai konsideran huruf a dan b serta hasil Verifikasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bukittinggi, berkas persyaratan administrasi Surat Keterangan Penelitian telah memenuhi syarat.
- Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bukittinggi, memberikan surat keterangan penelitian kepada :
- Nama** : **NADIA EKA PUTRI**
Tempat/Tanggal Lahir : Padang Hilalang / 28 Februari 2003
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jorong Lubuk Pauh. Kecamatan Sembilan Koto. Kabupaten Dharmasraya. Provinsi Sumatera Barat
Nomor Identitas : 1310026802030004
Judul Penelitian : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bukittinggi Tahun 2025
Untuk : Melakukan Studi Pendahuluan dari tanggal 31 Juli 2025 s/d 30 November 2025
Tempat Penelitian : • Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi
• UPTD Puskesmas Se-kota Bukittinggi

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Bukittinggi, 01 Agustus 2025

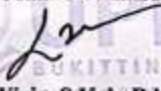
a.n. **Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik**
Kepala Bidang Kesatuan Bangsa,

FITRIALDI, S.Sos. M.M.
Penata Tk.I - III/d
NIP. 19810803 200501 1 006

Tembusan :

1. Wali Kota Bukittinggi (Sebagai Laporan);
2. Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi;
3. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi;
4. Kepala UPTD Puskesmas Se-kota Bukittinggi.

Lampiran surat izin penelitian hasil

 UPN BUKITTINGGI	LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA BUKITTINGGI
No : 807/UPNB/SP/8.NA/X/2025 Lamp : - Hal : Izin Penelitian	Bukittinggi, 06 Oktober 2025
Kepada Yth. Kepala Kesbangpol Kota Bukittinggi di Tempat Dengan Hormat, Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa Mahasiswa dari Universitas Prima Nusantara Bukittinggi : Nama : Yulia Mega Pitri NIM : 211000415201028 Semester : VIII Program Studi : S1 Kebidanan Akan melakukan penelitian dengan judul <i>"Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Tentang Postpartum Blues Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Tahun 2025"</i> Adapun tempat dan waktu penelitian Mahasiswa kami adalah: Tempat : Puskesmas Guguk panjang Waktu : 06 Oktober – 06 November 2025 Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih. Kepala LP2M Universitas Prima Nusantara Bukittinggi  Lady Wizia, S.Keb, Bd.M.Keb NUPTK. 4953769670230352 Tembusan Kepada Yth: 1. Ketua Yayasan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi 2. Rektor Universitas Prima Nusantara Bukittinggi 3. Wakil Rektor I Bidang Akademik Universitas Prima Nusantara Bukittinggi 4. Dekan Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Nusantara 5. Kepala Program Studi S1 Kebidanan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi	
 http://upnb.ac.id  unlv.pnb@gmail.com  +62 752 6218242  +62 752 32325 Jl. Kusuma Bhakti No. 99 Gulai Bancah - Bukittinggi, Sumatera Barat	

lampiran surat keterangan penelitian hasil



PEMERINTAH KOTA BUKITTINGGI
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Jend. Sudirman No. 27 – 29 Bukittinggi Telp. (0752) 23976

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 000.9/ 1166 /BKPol-KB/2025

- Dasar :**
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
 2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23-Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah;
 3. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2011 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintahan Daerah;
 4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
- Menimbang :**
- a. Bahwa sesuai surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Nomor: 807/UPNB/SP/8.NA/X/2025, Tanggal 06 Oktober 2025, Perihal Izin Penelitian.
 - b. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian serta pengembangan perlu diterbitkan Surat Keterangan Penelitian.
 - c. Bahwa sesuai konsideran huruf a dan b serta hasil Verifikasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bukittinggi, berkas persyaratan administrasi Surat Keterangan Penelitian telah memenuhi syarat.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bukittinggi, memberikan surat keterangan penelitian kepada :

- Nama :** YULIA MEGA PITRI
Tempat/Tanggal Lahir : Sawahlunto Sijunjung / 04 Mei 2001
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jorong Padang Hilalang, Kecamatan Sembilan Koto. Kabupaten Dharmasraya. Provinsi Sumatera Barat
Nomor Identitas : 1310024405010002
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Tentang Postpartum Blues Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Tahun 2025
Untuk : Melakukan Penelitian Dari Tanggal 06 Oktober 2025 s/d 06 November 2025
Tempat Penelitian : • UPTD Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Bukittinggi, 06 Oktober 2025

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kepala Bidang Kesatuan Bangsa,



Tembusan :

1. Wali Kota Bukittinggi (Sebagai Laporan);
2. Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi;
3. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi;
4. Kepala UPTD Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi.

Lampiran Lembar Pemohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Yth. Calon Responden :

Di Tempat :

Dengan Hormat, :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan profesi bidan fakultas kebidanan universitas prima nusantara bukittinggi bahwa saya melakukan penelitian ini untuk menyelesaikan tugas akhir. Tujuan penelitian ini adalah unruk mengetahui” Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Tentang Pospartum Blues terhadap pengetahuan Ibu Hamil di wilayah kerja puskesmas guguk panjang Bukittinggi Tahun 2025”.

Sehubung dengan hal diatas saya mengharapkan kesediazn ibu memberikan izin menjadi responden dalam penelitian ini.dalam penelitian ini kerahasian semua informasi akan dijaga dan hanya digunakan untuk penelitian saja,apabila ibu menyetujui maka dengan ini saya memohon kesediaan untuk mendatangi lembaran persetujuan responden.

Demikian surat permohonan ini dibuat,atas perhatian dan kesedian teman-teman,saya ucapkan terimakasih.

Bukittinggi, Agustus 2025

Yulia Mega Pitri

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

Jenis Kelamin :

No Hp :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa program studi Pendidikan profesi bidan fakultas kebidanan universitas prima nusantara bukittinggi yang Bernama Yulia Mega Pitri dengan judul Pengaruh Pemberian Edukasi Booklet Tentang Pospartum Blues terhadap pengetahuan Ibu Hamil diwilayah kerja puskesmas guguk panjang Bukittinggi Tahun 2025”.

Saya memahami bahwa data yang dihasilkan ini rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan pengembangan ilmu kebidanan dan tidak merugikan bagi saya,oleh karna itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Hormat Saya

Bukittinggi, Agustus 2025

Responden

Lampiran

SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI BOOKLET TENTANG

PENGETAHUAN TERHADAP IBU HAMIL DI

WILAYAH KERJA PUSKESMAS GUGUK

PANJANG BUKITTINGI

TAHUN 2025

Pengertian	Edukasi adalah suatu kegiatan komunikasi, edukasi, dan penyampaian informasi kepada masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai kesehatan mental pada masa nifas, termasuk pencegahan postpartum blues
Pengetahuan	Pengetahuan adalah hasil tahu responden mengenai postpartum blues yang diperoleh melalui indra (membaca, mendengar, melihat), meliputi pemahaman tentang pengertian, gejala, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan postpartum blues.
Ruang lingkup	Ibu hamil trimester II dan III yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025.
Petugas	Peneliti dan bidan pendamping di Puskesmas Guguk Panjang
Persiapan alat dan bahan	1. Booklet edukasi tentang postpartum blues 2. Lembar observasi (kuesioner pengetahuan) 3. Lembar persetujuan (informed consent)
Prosedur pelaksanaan	1. Peneliti menyiapkan materi edukasi yang dimuat dalam booklet.

	2. Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dan bidan pendamping. 3. Peneliti melakukan pemilihan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. 4. Setelah mendapatkan responden yang sesuai, peneliti melakukan informed choice dan informed consent terhadap calon responden. Jika calon responden bersedia, mereka membaca lembar persetujuan kemudian menandatangani. 5. Responden mengisi kuesioner pretest (pengetahuan) sebelum intervensi dengan didampingi peneliti. Jika responden mengalami kesulitan, peneliti memberikan penjelasan. 6. Kuesioner dikembalikan kepada peneliti setelah terisi lengkap. 7. Peneliti memberikan intervensi edukasi menggunakan booklet. Edukasi dilaksanakan satu kali setelah pretest dengan durasi 10 menit. Setelah sesi edukasi, diberikan jeda 30 menit di mana responden diminta membaca booklet secara mandiri dan lakukan posttest durasi 10 menit dan metode ini dilakukan melalui dor to dor. 8. Setelah sesi edukasi, peneliti membagikan kuesioner posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap responden
Evaluasi	Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, sehingga diperoleh adanya peningkatan pengetahuan responden

	mengenai postpartum blues setelah diberikan edukasi melalui media booklet
--	---

LEMBARAN KUENSIONER PENGETAHUAN

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI BOOKLET TENTANG

POSTPARTUM BLUES TERHADAP PENGETAHUAN

IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS

GUGUK PANJANG BUKITTINGI

TAHUN 2025

A. No Responden :

B. Tanggal Pengisian :

C. Data Umum

1. Data ibu :
 - a. Nama ibu :
 - b. Alamat :
 - c. Pendidikan :
 - d. Agama :
 - e. Pekerjaan :
 - f. Jumlah anak :

D. Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk pengisian :

- a. Jawablah pertanyaan dibawah ini mengenai pengetahuan ibu hamil tentang *postpartum blues*.
- b. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar
- c. Pilihlah jawaban berupa pilihan ganda yang benar terdiri dari huruf a, b, dan c.

1. Apakah yang dimaksud dengan postpartum blues atau baby blues?
 - a. Postpartum blues adalah depresi ringan yang dialami ibu setelah melahirkan berlangsung dalam rentang waktu 2 minggu pasca persalinan
 - b. Postpartum blues adalah kondisi ibu nifas yang mengalami pendarahan pasca persalinan
 - c. Postpartum blues adalah luka perineum pada ibu nifas pasca persalinan
2. Salah satu gejala dari baby blues adalah?
 - a. adanya perubahan pola makan, sering menangis, merasa cemas dan merasa tidak bisa mengurus bayinya
 - b. Ibu merasa susah berjalan dan sering ngilu pada luka perineum
 - c. ASI ibu tidak lancar
3. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues yaitu?
 - a. Jumlah penghasilan keluarga
 - b. . Jenis kelamin anak
 - c. Paritas, usia, pendidikan, kondisi sosial, ekonomi dan kesiapan ibu dalam untuk mengasuh bayinya
4. Dibawah ini tanda-tanda postartum blues, kecuali adalah mengalami gangguan tidur, peningkatan serta penurunan berat badan dan peningkatan kelelahan?
 - a. Mengalami gangguan tidur
 - b. ASI lancar
 - c. . Penurunan berat badan

5. Perubahan hormonal secara drastis setelah melahirkan yang mempengaruhi mood sehingga perasaan ibu menjadi terganggu merupakan penyebab dari?
 - a. Postpartum Blues
 - b. Luka perineum
 - c. Postpartum Care
6. Berikut ini salah satu cara pencegahan postpartum blues adalah sebagai berikut, kecuali...?
 - a. Istirahat yang cukup
 - b. makan-makanan sehat
 - c. Menyendiri dari lingkungan
7. Salah satu ciri Ibu yang mengalami postpartum blues setelah melahirkan adalah
 - a. akan merasa bahwa dirinya tidak tertarik dengan bayinya dan lebih focus terhadap dirinya sendiri
 - b. Merasa senang dengan perkembangan bayinya
 - c. Merasa gembira akan kehadiran bayinya
8. Salah satu dampak Postpartum blues adalah?
 - a. kurangnya hubungan kedekatan antara ibu dan bayi
 - b. kurangnya olahraga bagi ibu nifas
 - c. kurangnya ASI ibu
9. Baby blues, jika tidak ditangani akan berkembang menjadi?
 - a. Depresi postpartum
 - b. Emesis gravidarum

c. Hyperemesis

10. . Ibu postpartum akan terjadi pada ibu nifas mulai hari ke-

a. 4-5 hari

b. 10-11 hari

c. 1 bulan

Sumber : [6]

Lampiran kisi- kisi

KISI KISI KUESIONER
PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI BOOKLET TENTANG
POSTPARTUM BLUES TERHADAP PENGETAHUAN
IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GUGUK PANJANG BUKITTINGI
TAHUN 2025

1. kisi- kisi pengetahuan

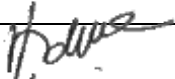
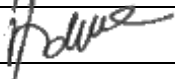
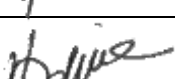
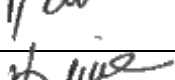
No	Indikator	Bentuk Soal	Nomor butir	Kunci jawaban	Keterangan Skor
1	Memahami pengertian postpartum blues	Pilih ganda	1	A	0= jawaban salah 1= jawaban benar
2	Mengetahui waktu muncul & lama postpartum blues	Pilih ganda	2	A	0= jawaban salah 1= jawaban benar
3	Mengetahui tanda & gejala postpartum blues	Pilih ganda	3	C	0= jawaban salah 1= jawaban benar
4	Mengetahui penyebab biologis (perubahan hormon	Pilih ganda	4	B	0= jawaban salah 1= jawaban benar
5	Mengetahui faktor psikologis (stres, cemas, lelah	Pilih ganda	5	A	0= jawaban salah 1= jawaban benar
6	Mengetahui faktor sosial (kurang	Pilih ganda	6	C	0= jawaban salah

	dukungan keluarga)				1= jawaban benar
7	Mengetahui dampak postpartum blues pada ibu	Pilih ganda	7	A	0= jawaban salah 1= jawaban benar
8	Mengetahui dampak postpartum blues pada bayi	Pilih ganda	8	A	0= jawaban salah 1= jawaban benar
9	Mengetahui dampak postpartum blues pada keluarga	Pilih ganda	9	A	0= jawaban salah 1= jawaban benar
10	Mengetahui pencegahan & penanganan postpartum blues	Pilih ganda	10	A	0= jawaban salah 1= jawaban benar

Lampiran 10. Lembar Bimbingan

	UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA BUKITTINGGI Fakultas Kebidanan Jl. Kusuma Bhakti No.99 Gulai Bancha Bukittinggi Telp. (0752) 6218242, Fax. (0752) 32325 Sumatera Barat 26122, Indonesia http://www.upnb.ac.id
	FORMULIR BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Nama : Yulia Mega Pitri
NIM : 211000415201028
Program studi : S1 Kebidanan
Pembimbing : Indrie Aulia Rifni, S.Tr.keb, M,Tr.Keb
Judul : Pengaruh pemberian edukasi booklet tentang postpartum blues terhadap pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025.

HARI/ TANGGAL	MATERI	PARAF PEMBIMBING
Kamis, 13 Juli 2025	ACC Judul	
Senin, 21 Juli 2025	Bimbingan BAB 1 dan 2	
Selasa, 19 Agustus 2025	Revisi BAB 1 dan 2 serta bimbingan BAB 3 dan 4	
Rabu, 27 Agustus 2025	Revisi BAB 3 dan 4 dari hasil bimbingan BAB 1 dan 2	
Kamis, 28 Agustus 2025	Acc diujikan	

Bukittinggi, Juli 2025

Ka. Prodi S1 Kebidanan

Suci Rahmadheny, S. ST,Bd,M.Keb
NIDN.1007049002

Lampiran hasil spss

HASIL SPSS

1. RATA-RATA

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE TEST	11	100.0%	0	.0%	11	100.0%
POST TEST	11	100.0%	0	.0%	11	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
PRE TEST	Mean		6.27	.506
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.14	
		Upper Bound	7.40	
	5% Trimmed Mean		6.25	
	Median		6.00	
	Variance		2.818	
	Std. Deviation		1.679	
	Minimum		4	
	Maximum		9	
	Range		5	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		.096	.661
	Kurtosis		-1.113	1.279
POST TEST	Mean		8.45	.366
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.64	
		Upper Bound	9.27	
	5% Trimmed Mean		8.45	
	Median		8.00	
	Variance		1.473	
	Std. Deviation		1.214	
	Minimum		7	
	Maximum		10	
	Range		3	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		.129	.661
	Kurtosis		-1.559	1.279

2. UJI NORMALITAS

Tests of Normality

3.		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	PRE TEST	.139	11	.200 [*]	.945	11	.580
	POST TEST	.191	11	.200 [*]	.863	11	.064

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

	POST TEST	8.45	11	1.214	.366
--	-----------	------	----	-------	------

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	11	.866	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-2.182	.874	.263	-2.769	-1.595	-8.281	10	.000

Lampiran Dokumentasi







UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA BUKITTINGGI
Fakultas Kebidanan

D. Kasuma Bakti No. 10 Jln. Pahlawan Bukittinggi
Telp. (0752) 6218442 Faks. (0752) 621245 Sumatera Barat 36122, Indonesia
<http://www.upnib.ac.id>

FORMULIR BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Nama : Yulia Mega Pitri
NIM : 211000415201028
Program studi : S1 Kebidanan
Pembimbing : Indrie Aulia Rifani, S.Tr.keb,M.Tr.Keb
Judul : Pengaruh pemberian edukasi booklet tentang postpartum blues terhadap pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas guguk panjang kota bukittinggi tahun 2025 .

HARI/ TANGGAL	MATERI	PARAF PEMBIMBING
Selasa, 14-10-2025	Bimbingan BAB V	
Rabu, 15-10-2025	Bimbingan BAB VI dan VII	
Kamis, 16-10-25	REVISI BAB V, VI, VII	
17-10-2025 Jumat	ACC	

Bukittinggi, Oktober 2025

Ka. Prodi S1 Kebidanan

Suci Rahmadheny, S.ST, Bd. M.Keb
NIDN. 1007049002

Universitas Prima Nusantara Bukittinggi





pencegahan postpartum blues

Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah postpartum blues:

- Mempersiapkan mental sejak masa hamil melalui edukasi dan kelas ibu hamil
- Mendapatkan informasi tentang perubahan emosional setelah persalinan
- Membagi peran dalam merawat bayi bersama suami dan keluarga
- Menyusun pola tidur dan istirahat yang cukup:
Mengonsumsi makanan bergizi seimbang untuk memulihkan tenaga
- Melakukan relaksasi, doa, dan kegiatan positif untuk menjaga ketenangan hati



Cara mengatasi postpartum blues



- Jangan di pendam sendiri!
Kalau ibu merasa sedih, marah, atau lelah, ceritakan pada suami atau orang yang dipercaya. Dengan bercerita, hati ibu akan terasa lebih ringan.
- Minta bantuan keluarga
Ibu tidak perlu mengurus semua sendiri. Minta tolong pada suami atau keluarga untuk membantu menjaga bayi, mencuci, atau pekerjaan rumah lain.
- Istirahat cukup
Gunakan waktu bayi tidur untuk ikut beristirahat. Jangan terlalu memaksakan diri, tubuh ibu juga butuh pulih.
- Jaga makan dan minum
Makan makanan bergizi dan cukup minum air. Tubuh yang sehat akan membuat ibu lebih kuat menghadapi perubahan perasaan.
- Luangkan waktu untuk diri sendiri
Lakukan hal kecil yang membuat ibu senang, seperti mendengarkan musik, berdoa, atau mandi air hangat.
- Nikmati waktu bersama bayi
Dekap bayi, pandang wajahnyanya, dan lakukan kontak kulit (skin to skin). Hal ini akan membuat ibu lebih tenang dan bayi merasa dekat dengan ibunya.
- Konsultasi tenaga kesehatan
Kalau perasaan sedih tidak hilang setelah lebih dari 2 minggu, atau semakin berat, segera hubungi bidan, perawat, atau dokter.



peran keluarga dalam mencegah dan mengatasi postpartum blues



Keluarga, terutama suami, memiliki peran besar:

- Menjadi pendengar yang baik dan memberikan motivasi.
- Membantu pekerjaan rumah tangga agar ibu bisa beristirahat.
- Bergantian menjaga bayi, terutama di malam hari.
- Memberikan rasa aman, perhatian, dan kasih sayang.
- Menyemangati ibu agar tidak merasa sendirian.



Sikap Positif Ibu terhadap Postpartum Blues



Sikap ibu yang diharapkan setelah mendapatkan edukasi melalui booklet ini adalah:

- Menerima bahwa postpartum blues bisa terjadi pada siapa saja.
- Mau mencari informasi tentang kesehatan mental ibu sejak masa hamil.
- Terbuka untuk bercerita dan menerima dukungan keluarga.
- Menjaga kesehatan diri dengan istirahat cukup, gizi seimbang, dan perawatan diri.
- Bertanggung jawab mencari bantuan tenaga kesehatan bila gejala semakin berat.





Kesimpulan dan Motivasi

Postpartum blues adalah kondisi yang umum terjadi pada ibu setelah melahirkan, biasanya muncul pada hari ke-3 hingga 2 minggu pertama. Kondisi ini bisa menimbulkan dampak negatif pada ibu, bayi, dan keluarga bila tidak dikenali dan ditangani dengan baik.

Dengan pengetahuan yang cukup, sikap positif, dan dukungan keluarga, postpartum blues dapat dicegah maupun diatasi.

"Ayo dukung ibu jadi bahagia
Cegah postpartum blues"



Referensi

- Notoatmodjo, S. (2019). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.
- Kaplan & Sadock. (2018). Synopsis of Psychiatry.
- WHO. (2022). Maternal Mental Health Guidelines.
- Jurnal penelitian terkait postpartum blues dan media edukasi booklet.

