

Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Baby Blues di TPMB S Kecamatan Cidahu Sukabumi Tahun 2025

Lilis Setiawati¹, Neneng Julianti², Hajar Nur Fathur Rohmah³, Ida Widaningsih⁴
^{1,2,3,4} Universitas Medika Suherman

Email: Listiaw503@gmail.com¹, juliantineneng@gmail.com², hajarnfr@gmail.com³,
widaningsihida62@gmail.com⁴

Abstrak

Latar Belakang: Baby blues merupakan gangguan emosional yang dialami ibu pasca persalinan dan sering kali diabaikan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang *baby blues* dapat meningkatkan risiko kejadian tersebut. Pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *baby blues* di TPMB S Kecamatan Cidahu Sukabumi Tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 ibu hamil trimester III yang dipilih dengan total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil:** Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar ibu hamil tidak berisiko (20-35 tahun) yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), berpendidikan tinggi (\geq SMA) sebanyak 24 orang (80%), dan tidak bekerja sebanyak 21 orang (70%). Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan baik sebanyak 21 responden (70%). Setelah intervensi, Sebagian besar ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan menjadi 29 responden (96,7%) dengan kategori baik. Analisis bivariat dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,011$ ($<0,05$), yang berarti pendidikan kesehatan menggunakan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *baby blues* di TPMB S Kecamatan Cidahu Kabupaten Sukabumi Tahun 2025. Diharapkan tenaga kesehatan dapat menjadikan leaflet sebagai media edukasi rutin dalam pelayanan *antenatal care*.

Kata kunci: *Baby Blues*, Pendidikan Kesehatan, Leaflet, Pengetahuan, Ibu Hamil Trimester III

Abstract

Background: *Baby blues* is an emotional disorder experienced by mothers after childbirth and is often overlooked. Lack of knowledge among pregnant women about *baby blues* can increase the risk of its occurrence. Health education using leaflet media is expected to improve the knowledge of third-trimester pregnant women. **Objective:** To determine the effectiveness of health education using leaflet media on the knowledge of third-trimester pregnant women about *baby blues* at TPMB S, Cidahu District, Sukabumi, in 2025. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 third-trimester pregnant women selected by total sampling. The research instrument was a questionnaire, and data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The univariate analysis showed that most respondents were in the non-risk age group (20–35 years) with 23 respondents (76.7%), had higher education (\geq Senior High School) with 24 respondents (80%), and were unemployed with 21 respondents (70%). Before receiving health education, most third-trimester pregnant women had good knowledge, with 21 respondents (70%). After the intervention, the majority showed an improvement, with 29 respondents (96.7%) having good knowledge. The bivariate analysis using the Wilcoxon test showed a p -value of 0.011 (<0.05), indicating that health education using leaflets was effective in improving the knowledge of third-trimester pregnant women. **Conclusion:** Health education using leaflet media is effective in increasing the knowledge of third-trimester pregnant women about *baby blues* at TPMB S, Cidahu District, Sukabumi Regency, in 2025. It is recommended that health workers use leaflets as a routine educational tool in *antenatal care* services.

Keywords: *Baby Blues*, Health Education, Leaflet, Knowledge, Third-Trimester Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan masa nifas merupakan periode penting dalam kehidupan seorang perempuan. Selain perubahan fisik, ibu juga mengalami perubahan psikologis yang berpotensi menimbulkan masalah emosional, salah satunya *baby blues*. Gangguan emosional pascapersalinan dapat bervariasi tingkatannya, mulai dari *baby blues*, depresi postpartum, hingga psikosis postpartum (Pradani, 2021).

(WHO, 2018) melaporkan bahwa prevalensi *baby blues* secara global berkisar antara 3–8%, dan dapat memengaruhi hingga 20% wanita pada suatu masa dalam hidupnya (Santi Ginting, 2024). Di Indonesia, kasus *baby blues* mencapai 50–70%, atau sekitar 1–2 ibu per 1000 kelahiran (Kemenkes, 2023). Di Jawa Barat, angka kejadian mencapai 45–65% (Rahim & Rahmayati, 2024), sedangkan penelitian di Sukabumi melaporkan prevalensi hingga 79% (Patola & Tridiyawati, 2022).

Kondisi ini sering diabaikan oleh keluarga maupun tenaga kesehatan karena dianggap wajar, padahal *baby blues* yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi masalah serius dengan dampak negatif terhadap hubungan pernikahan, keluarga, serta tumbuh kembang anak (Ryan, 2022). Faktor risiko terjadinya *baby blues* antara lain usia, jumlah kehamilan, dan kurangnya dukungan sosial (Fika & Hidayat, 2023).

Upaya pencegahan dapat dilakukan sejak kehamilan, salah satunya melalui pendidikan kesehatan. Menurut (Julianti, 2022), pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan ibu, sehingga dapat mengubah perilaku menjadi lebih sehat. Media leaflet merupakan salah satu sarana edukasi yang sederhana, murah, mudah diakses, serta dapat dibaca berulang sehingga efektif meningkatkan pemahaman (Notoatmodjo, 2012)

Dalam upaya pemerintah Sukabumi untuk di lakukan penurunan kejadian *baby blues* postpartum pada ibu bersalin postpartum di Sukabumi di lakukan melalui program pemberdayaan kader kesehatan yang melibatkan beberapa tokoh masyarakat dan bidan setempat agar berpartisipasi untuk mengenali serta mencegah *baby blues*. Upaya program kesehatan ibu dan anak yang di telah di laksanakan kemenkes RI mengenai aspek kesehatan mental ibu dalam program KIA melalui pemeriksaan kesehatan mental saat kunjungan antenatal (ANC) dan postnatal (PNC), edukasi kepada ibu dan keluarga tentang risiko *baby blues* dan depresi postpartum, penggunaan Buku KIA yang memuat informasi mengenai perubahan emosi ibu pasca persalinan dan pentingnya dukungan keluarga. Manfaat yang diperoleh responden adalah dapat mengingat dan mempraktikkan teknik-teknik yang telah diberikan. (Wardani, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan di TPMB S, Kecamatan Cidahu, Sukabumi, dari 6 ibu postpartum yang diwawancarai, seluruhnya belum mengetahui tentang *baby blues*. Hal ini menunjukkan masih rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan mental pascapersalinan, sehingga diperlukan intervensi pendidikan kesehatan menggunakan leaflet untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil trimester III.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang menggunakan desain quasi-eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi merupakan suatu wilayah yang generalis yang terdiri dari dua hal yaitu objek/subjek yang memiliki ciri khas dan kualitas tersendiri yang telah ditentukan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 30 orang yang dipilih dengan total sampling sehingga sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner tentang pengetahuan *baby blues* yang sudah diuji validitas dan reliabilitas.

Data dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk dengan hasil data tidak berdistribusi normal, kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Umur		
Berisiko (<20 tahun->35 tahun)	7	23,3%
Tidak Berisiko (20-35 tahun)	23	76,7%
Total	30	100%
Pendidikan		
Rendah (<SMA)	6	20%
Tinggi (≥SMA)	24	80%
Total	30	100%
Pekerjaan		
Bekerja	9	30%
Tidak Bekerja	21	70%
Total	30	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1, diatas dapat diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur sebagian besar tidak berisiko (20-35 tahun) yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), dan ibu dengan usia berisiko (<20 dan > 35 tahun) yaitu sebanyak 7 orang (23,3%). Berdasarkan Pendidikan didapatkan sebagian ibu berpendidikan tinggi (≥SMA) sebanyak 24 orang (80%), sedangkan ibu yang berpendidikan rendah (<SMA) didapatkan sebanyak 6 orang (20%). Berdasarkan pekerjaan didapatkan sebagian ibu tidak bekerja sebanyak 21 orang (70%) sedangkan ibu yang bekerja sebanyak 9 orang (30%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan (WHO, 2022), usia 20–35 tahun merupakan kelompok usia reproduksi sehat yang memiliki kesiapan fisik dan mental lebih baik dalam menjalani kehamilan maupun menerima informasi kesehatan. Usia reproduktif yang aman berkaitan dengan kesiapan psikologis ibu untuk menghadapi tantangan kehamilan dan persalinan, termasuk memahami edukasi mengenai *baby blues*. Hal ini mendukung temuan penelitian bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia tidak berisiko.

Dari aspek pendidikan, menurut (Rahmawati, 2020) serta diperkuat oleh (Martina & Siregar, 2021), semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah dalam mengakses, memahami, dan menginterpretasikan informasi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan tinggi (≥ SMA), sehingga mereka lebih mampu memahami materi dalam leaflet mengenai *baby blues* dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dari aspek pekerjaan, (Liu & Zhang, 2024) menegaskan bahwa status pekerjaan ibu memengaruhi waktu luang, akses informasi, serta dukungan sosial. Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk mengikuti penyuluhan, membaca leaflet, dan berdiskusi dengan tenaga kesehatan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak bekerja (70%), sehingga lebih fokus menerima informasi kesehatan.

Selain itu, teori terbaru mengenai maternal resilience dari (Kulesa, 2024) menunjukkan bahwa faktor demografis seperti usia, pendidikan, dan pekerjaan berperan penting dalam ketahanan mental ibu menghadapi risiko psikologis selama kehamilan dan pascapersalinan. Responden dengan usia matang, pendidikan cukup tinggi, dan status pekerjaan yang mendukung memiliki kapasitas adaptasi yang lebih baik sehingga informasi mengenai *baby blues* melalui leaflet dapat diterima dengan lebih optimal.

Peneliti berasumsi bahwa distribusi karakteristik responden ini berkontribusi pada efektivitas intervensi pendidikan kesehatan. Usia yang tidak berisiko, tingkat pendidikan tinggi, dan status pekerjaan yang memungkinkan ibu fokus menerima informasi menjadikan hasil intervensi lebih maksimal, yang ditunjukkan dengan peningkatan signifikan pada pengetahuan responden setelah diberikan leaflet.

b. Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Baby Blues Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) Diberikan Penyuluhan Dengan Media Leaflet Tentang Baby Blues Di TPMB Siti Kecamatan Cidahu Sukabumi Tahun 2025

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Baby Blues Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) Diberikan Penyuluhan Dengan Media Leaflet Tentang Baby Blues Di TPMB S Kecamatan Cidahu Sukabumi Tahun 2025

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Kurang	9	30 %	1	3,3%
Baik	21	70%	29	96,7%
Total	30	100%	30	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden berdasarkan Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang *baby blues*, sebagian besar pengetahuan baik sebanyak 21 orang (70%) dan pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (30%). Sedangkan tingkat pengetahuan sesudah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang *baby blues* sebagian besar pengetahuan baik sebanyak 29 orang (96,7%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (3,3%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki pengetahuan dasar tentang *baby blues* meskipun belum menyeluruh. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pradani, 2021) yang menyatakan bahwa sebagian ibu hamil memiliki pengetahuan cukup mengenai *baby blues*, namun masih banyak yang belum memahami secara detail faktor risiko, tanda, dan upaya pencegahannya. Selanjutnya penelitian (Febriyanti, 2021) mengatakan bahwa Pengetahuan yang baik pada sebagian ibu umumnya diperoleh dari pengalaman sebelumnya atau paparan informasi dari tenaga kesehatan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Fatmawati, 2022) yang menemukan bahwa psikoedukasi mampu menurunkan risiko *baby blues* melalui peningkatan pengetahuan ibu. Demikian juga penelitian (Wahyuni & Senjaya, 2023) yang menyatakan bahwa pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang gejala, faktor risiko, dan dampak *baby blues*. Selanjutnya Penelitian ini sejalan dengan (Rahim & Rahmayati, 2024) yang melaporkan bahwa edukasi keluarga mengenai *baby blues* mampu meningkatkan kesiapan mental ibu pasca operasi SC. Penelitian (Ananda Arianti, 2024) juga menunjukkan bahwa pemberian informasi dan dukungan emosional membantu ibu memahami *baby blues* dan mengurangi gejala cemas pasca melahirkan.

Selain itu, (Hariyanto & Rahayuningsih, 2022) membuktikan bahwa edukasi kehamilan dengan leaflet mampu meningkatkan pemahaman ibu terhadap risiko kesehatan yang mungkin muncul selama kehamilan. Penelitian-penelitian tersebut memperkuat temuan ini, bahwa leaflet merupakan media yang tepat dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang *baby blues*.

Dari sisi teori, hasil penelitian ini didukung oleh Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan seseorang mengenai gejala, faktor risiko, dan dampak suatu masalah kesehatan akan meningkatkan persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) dan keseriusan (*perceived severity*), sehingga mendorong sikap waspada dan kesiapan dalam melakukan tindakan pencegahan. Pengetahuan yang baik mengenai *baby blues* akan membantu ibu menyadari risiko serta pentingnya dukungan psikologis pasca persalinan.

Asumsi peneliti, kurangnya edukasi khusus terkait kesehatan mental ibu menyebabkan masih ada ibu yang menganggap *baby blues* sebagai kondisi wajar pasca persalinan, bukan masalah yang perlu diantisipasi. keberhasilan peningkatan pengetahuan ini juga dipengaruhi oleh faktor pendidikan ibu yang mayoritas berpendidikan menengah ke atas (80%). Tingkat pendidikan yang lebih baik mempermudah penerimaan dan pemahaman materi kesehatan.

c. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Baby Blues Di TPMB S Kecamatan Cidahu Sukabumi Tahun 2025

Tabel 3. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Baby Blues Di TPMB S Kecamatan Cidahu Sukabumi Tahun 2025

Variabel	Negatif Ranks	Positif Ranks	Ties	Z	P-value
Pengetahuan Ibu Hamil	1	9	20	-2,30	0,011

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Tabel 3. diperoleh bahwa terdapat 1 responden yang mengalami penurunan pengetahuan (negative ranks), 9 responden yang mengalami peningkatan pengetahuan (positive ranks), serta 20 responden yang tidak mengalami perubahan pengetahuan (ties). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = -2,30$ dengan nilai $p = 0,011 (<0,05)$. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *baby blues* di TPMB S Kecamatan Cidahu Sukabumi Tahun 2025.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 21 responden (70%) memiliki pengetahuan baik, sementara 9 responden (30%) masih memiliki pengetahuan kurang mengenai *baby blues*. Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan leaflet, terjadi peningkatan pengetahuan ibu secara signifikan, di mana 29 responden (96,7%) memiliki pengetahuan baik dan hanya 1 responden (3,3%) yang masih kurang.

Menurut (Pradani & Widyaningrum, 2021), *baby blues* adalah gangguan emosional yang umum terjadi pada ibu pasca persalinan, biasanya muncul pada hari ke-3 sampai ke-5 setelah melahirkan dan ditandai dengan perasaan sedih, cemas, mudah tersinggung, hingga menangis tanpa sebab. (Liu & Wang, 2022) menambahkan bahwa gejala *baby blues* meliputi gangguan tidur, kelelahan, penurunan konsentrasi, serta rasa takut berlebihan terhadap

keselamatan diri dan bayi. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai *baby blues* melalui leaflet sangat penting untuk mendeteksi dini gejala dan mencegah berkembangnya depresi pascapersalinan.

Selain itu, Sindrom *baby blues* merupakan bentuk gangguan emosional yang disebabkan oleh penyesuaian diri terhadap kelahiran bayi, yang terjadi antara hari pertama hingga keempat belas setelah persalinan, dengan gejala mencapai puncaknya pada hari kelima. Sindrom *baby blues* perlu diwaspadai ketika ibu yang mengalami sindrom ini mengalami gangguan emosional yang tidak hilang setelah dua minggu masa post partum. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah perbuatan baik atau kegiatan yang dapat dan tidak dapat dirasakan oleh seseorang melalui interaksi antara seseorang dengan lingkungannya, yang diwujudkan dalam bentuk pengetahuan, sikap dan perbuatan (Rohmah, 2023).

Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha penyampaian pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. (Julianti N. , 2025)

Efektivitas media leaflet dalam penelitian ini juga diperkuat oleh pendapat (Arsyad, 2020) yang menyatakan bahwa leaflet efektif menyampaikan informasi kesehatan karena ringkas, mudah dibawa, dapat dibaca ulang, dan meningkatkan daya ingat pembaca. Penelitian (Wulandari, 2023) juga membuktikan bahwa pendidikan kesehatan berbasis media cetak (leaflet dan booklet) signifikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang *baby blues* dibandingkan dengan penyuluhan verbal semata.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat. Penelitian (Widaningsih, 2023) membuktikan adanya pengaruh penyuluhan anemia dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah dengan nilai p-value 0,000, yang berarti leaflet berperan signifikan sebagai media edukasi kesehatan. Hal ini mendukung penelitian ini, bahwa penggunaan leaflet juga efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai *baby blues*.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis terhadap upaya pencegahan *baby blues*. Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan melalui leaflet menunjukkan bahwa media sederhana ini dapat menjadi sarana efektif dalam memberikan edukasi kesehatan. Informasi yang mudah dipahami, praktis, serta dapat dibaca ulang membuat leaflet sangat bermanfaat, terutama bagi ibu nifas yang membutuhkan penguatan pengetahuan tentang kondisi psikologis pasca persalinan.

Edukasi kesehatan dengan media leaflet juga mendukung upaya bidan dalam memberikan pelayanan antenatal maupun postnatal. Sebagaimana dijelaskan oleh (Wahyuni, 2023), penyuluhan yang sistematis mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai gejala, faktor risiko, dan dampak *baby blues*. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, ibu diharapkan lebih waspada terhadap tanda-tanda awal *baby blues* sehingga dapat segera mencari bantuan ketika dibutuhkan.

Secara psikososial, penyuluhan yang dilakukan dengan leaflet mampu mengurangi kecemasan dan kebingungan ibu mengenai *baby blues*. Penelitian (Ananda, 2024) juga membuktikan bahwa pemberian informasi dan dukungan emosional secara konsisten dapat membantu ibu memahami *baby blues* sekaligus mengurangi gejala cemas pasca melahirkan. Dengan demikian, edukasi menggunakan leaflet tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental dan kesehatan emosional ibu.

Menurut peneliti, hasil ini membuktikan bahwa penyuluhan menggunakan leaflet dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam pelayanan kebidanan. Edukasi sederhana dapat

meningkatkan kesiapan ibu secara psikologis, sehingga dapat mengenali gejala *baby blues* dan melakukan pencegahan.

Asumsi peneliti, jika edukasi ini dilakukan secara berkelanjutan, prevalensi *baby blues* dapat ditekan karena ibu lebih siap menghadapi perubahan psikologis pasca persalinan. Peneliti juga berpendapat bahwa edukasi melalui leaflet akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan konseling langsung dan dukungan keluarga.

4. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *baby blues* di TPMB S Kecamatan Cidahu Sukabumi. Edukasi yang sistematis dan komunikatif terbukti mampu meningkatkan pemahaman dari kategori rendah menjadi cukup dan baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ananda Arianti, S. P. (2024). Mengenal Baby Blues: Langkah-Langkah Pemulihan Emosional Pasca. *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*, 2(6-desember 2024), 1805–1813.
- Arsyad, A. (2020). Media pembelajaran. Rajawali Pers.
- Fatmawati, A. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Penurunan Tingkat Postpartum Blues: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 35–40.
- Febriyanti, N. M. (2021). he Relationship of Mother Characteristics and Husband Support With The Risk of Postpartum Blues In Postpartum Mothers . *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 75.
- Fika, A. S., & Hidayat, R. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian *baby blues* syndrome pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 45–53.
- Fika, S. S. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu nifas tentang *baby blues*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(1), 56–63.
- Ginting, S. (2024). Edukasi kesehatan dan pencegahan postpartum blues di Asia Tenggara. *Asian Journal of Midwifery*, 6(2), 88–97.
- Ginting, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues Di Tpmb I Tahun 2024. *Journal Of Midwifer*, 12(2), 1–23.
- Hariyanto, T., & Rahayuningsih, N. (2022). Efektivitas leaflet dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan reproduksi. . *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 25–34.
- Julianti, N (2025). Pendidikan kesehatan dalam meningkatkan perilaku ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.30736/md.v14i1.416>
- Julianti, N (2025). Pengaruh metode demonstrasi terhadap pengetahuan & sikap remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (sadari) di smk bina nasional informatika cikarang tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 8(1), 350-354. <https://jurnal.stikessalsabila.ac.id/index.php/jikd/article/view/147/145>
- Julianti, N (2025). Sosialisasi Pemeriksaan Payudara Dengan(Sadari) Sebagai Langkah Awal Pencegahan Kanker Payudara Pada Wanita Usia Subur Diwanajaya Cibitung Kabupaten Bekasi Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 6(1), 1114-1123. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/4486/520522596>
- Kemenkes. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta, Kemenkes RI.
- Kulesa. (2024). Maternal resilience and psychological outcomes in postpartum women. *Journal of Maternal Mental Health*, 9(1), 55–64.

- Liu, Y. Z., & Wang, H. (2022). Symptoms and risk factors of *baby blues*: A systematic review. *BMC Women's Health*, 22(1), 145.
- Liu, Y., & Zhang, L. (2024). Maternal employment and access to health education. *International Journal of Public Health*, 69(2), 199–210.
- Martina, P., & Siregar, D. (2021). Tingkat pengetahuan kesehatan ibu. *Jurnal Kebidanan Modern*, 10(2), 122–130.
- Patola, A., & Tridiyawati, N. (2022). Prevalensi *baby blues* syndrome pada ibu postpartum di Sukabumi. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 10(3), 88–95.
- Pradani, A. F. (2021). Gangguan psikologis pasca persalinan: Baby blues hingga psikosis postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 101–109.
- Pradani, R., & Widyaningrum, N. (2021). Baby blues pada ibu pasca persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 12–18.
- Rahim, A., & Rahmayati, D. (2024). Edukasi keluarga tentang *baby blues* pada ibu SC. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 16(1), 90–98.
- Rahim, N., & Rahmayati, D. (2024). Kejadian *baby blues* syndrome di Jawa Barat. . *Jurnal Bidan Cerdas*, 6(1), 25–34.
- Rahmawati, R. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan kesehatan ibu. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 44–52.
- Rohmah, H. N. (2023). Etiologi *baby blues* pada ibu pasca persalinan. *Jurnal Psikiatri Perempuan*, 8(1), 12–20. <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/3481>
- Ryan, K. e. (2022). Postpartum depression and maternal mental health: Impacts on family and child development. *Journal of Maternal Health*, 18(4), 211–220.
- Siregar, R., & Wulandari, S. R. (2022). Efektivitas teknik pijat payudara terhadap kelancaran ASI dan pencegahan masalah psikologis pada ibu nifas. *urnal Kebidanan Nusantara*, 8(1), 25–33.
- Wahyuni, N. W., & Senjaya, A. A. (2023). Karakteristik Ibu Postpartum dengan Baby Blues Syndrome. . *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 114–120.
- Wardani, I. K. (2021). Program edukasi kesehatan ibu dan anak. *Jurnal Kebijakan Kesehatan*, 12(2), 76–83.
- WHO. (2018). *Maternal mental health and child development*. . Geneva: WHO.
- WHO. (2022). *Pregnancy, childbirth and postpartum care: Clinical guidelines*. World Health Organization.
- Widaningsih, I. (2023). Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. Universitas Medika Suherman. https://drive.google.com/uc?export=view&id=1wnnNipWJ_JxHQpl_P2BXIZPqI-82DXwh
- Wulandari, D. S. (2023). Efektivitas leaflet terhadap pengetahuan ibu nifas tentang *baby blues*. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 19(2), 101–110.
- Wulandari, S. R., & Siregar, R. (2023). Pengaruh intervensi pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan pencegahan *baby blues* syndrome pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan STIKes Medistra Bekasi*, 11(2), 45–52.