

Pendidikan Kesehatan Mengenal, Mencegah *Baby Blues Syndrome* dan Skrining *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* di Kelurahan Tanjung Raya Bandar Lampung

Mery Arianti¹, Tanti Eriza², Yanti Wulandari³

^{1,2,3} *Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis : Mery Arianti

Email : ariantimery@gmail.com

Abstrak

Kehamilan membuat perubahan psikologis yang signifikan pada perubahan suasana hati, timbulnya kecemasan, sampai perubahan identitas.. Masalah psikologis kehamilan akan membawa pada kondisi penurunan psikologis ibu di masa nifas yang dikenal dengan istilah "baby blues" yang berkembang segera setelah melahirkan. Pengetahuan bagi ibu dan pasangan / mengenal lebih awal tentang baby blues syndrome kemungkinan akan meningkatkan antisipasi dan kontrol pada ibu hamil untuk tidak mengalami baby blues pada masa nifas. Pendidikan kesehatan ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenal, mencegah baby blues syndrome serta diharapkan bahwa pasangan usia subur dapat mengantisipasi dan mengontrol terjadinya baby blues syndrom post partum. Penyuluhan dilakukan secara konvensional diikuti 20 peserta wanita dari pasangan usia subur. Berdasarkan hasil evaluasi melalui kuisioner, terjadi peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang baby blues sebesar 19 atau 28,71 % setelah diberikan penyuluhan berupa edukasi tentang mengenal, mencegah baby blues syndrome

Kata kunci - *baby blues syndrome, edukasi, masa nifas, edinburgh postnatal depression scale*

Abstract

Pregnancy causes significant psychological changes, including mood swings, anxiety, and changes in identity. Psychological problems during pregnancy can lead to a decline in the mother's psychological condition during the postpartum period, known as 'baby blues,' which develops immediately after giving birth. Knowledge for mothers and their partners about the baby blues syndrome may enhance anticipation and control among pregnant women to avoid experiencing the baby blues during the postpartum period. Health education is aimed at improving knowledge and skills in recognising and preventing the baby blues syndrome, and it is hoped that couples of reproductive age can anticipate and control the occurrence of postpartum baby blues syndrome. The counselling was conducted conventionally with 20 female participants from couples of reproductive age. Based on the evaluation results through a questionnaire, there was an increase in participants' knowledge, showing an increase in knowledge about baby blues of 19 or 28.71% after receiving education on recognising and preventing baby blues syndrome.

Keywords - *baby blues syndrome, education, postpartum period, edinburgh postnatal depression scale*

PENDAHULUAN .

Kehamilan dapat memberikan pengalaman dan menjadi momen pembelajaran untuk disadari bahwa perubahan hidup memotivasi untuk mengubah perilaku kesehatan. Antisipasi kelahiran, terutama anak pertama menjadi peristiwa yang membahagiakan dan menyenangkan. Kehamilan membuat perubahan psikologis yang signifikan pada perubahan suasana hati, timbulnya kecemasan, sampai perubahan identitas. Fluktuasi hormon, adaptasi kehamilan, dan reaksi emosional terhadap perkembangan kehamilan terkait erat terhadap pada kondisi psikologis ibu hamil, (Aryani dkk, (2023).

Perubahan-perubahan yang menyertai kehamilan dapat menjadi peristiwa paling membahagiakan, di mana menjadi hari-hari yang membuat ibu hamil merasa bergembira karena akan memiliki bayi dan menjadi ibu. Seiring pertumbuhan dan perkembangan kehamilan yang membutuhkan energi yang lebih, akan membuat ibu hamil menjadi cepat lelah sehingga mengurangi aktivitas yang sudah dijalani sebelumnya. Kondisi fisik yang makin lemah sejalan bertambahnya usia kehamilan, pada tingkat yang lebih besar atau lebih kecil, ibu hamil mengalami ambivalensi psikologis, perubahan suasana hati yang lebih intens dari kelelahan menjadi kegembiraan, gangguan emosional, dan/atau gangguan kecemasan. Serta sejumlah kekhawatiran khusus terhadap tumbuh kembang janin, membuat ibu hamil menjadi lebih rentan mengalami masalah psikologis yang dapat berlanjut pada pasca persalinan/ masa nifas (Bjelica ; 2018)

Aspek psikososial kehamilan merupakan kondisi emosional yang sangat spesifik, yang dapat menjadi pemicu stres yang kuat. Stres perinatal pada ibu dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang dapat berdampak luas pada fungsi somatik dan psikis bayi yang baru lahir. Berbicara tentang masalah psikologis kehamilan akan membawa kita pada kondisi penurunan psikologis ibu di masa nifas yang dikenal dengan istilah "baby blues" yang berkembang segera setelah melahirkan. Baby blues dimulai 3 sampai 10 hari pasca melahirkan, dan berlangsung beberapa hari, yang umumnya dialami oleh 30% primigravida. Gejala baby blues / baby blues syndrome yang tidak hilang dalam beberapa hari, akan berlanjut menjadi depresi. Sindrom baby blues atau maternity blues merupakan gangguan suasana hati ringan pasca melahirkan. Angka kejadian baby blues di dunia pada ibu pasca melahirkan sekitar 70-80%, menunjukkan ada hubungan yang signifikan pengetahuan dan sikap terhadap gangguan kesehatan reproduksi. diantaranya 13% ibu yang mengalami baby blues berlanjut menjadi depresi postpartum (WHO dalam Eristiono ; 2023).

Angka kejadian di beberapa negara mengenai baby blues syndrome seperti di Jepang 15-50%, Amerika Serikat 27%, Prancis 31,7%, Nigeria 31,3% dan Yunani 44,5%. Asia dengan prevalensi 26-85% yang mengalami baby blues syndrome. Indonesia berada dalam peringkat ke empat tertinggi ASEAN untuk kasus baby blues (UNSAID dalam Eristiono ; 2023). Wanita yang mengalami kejadian baby blues berkisar antara 50-70%. Terdapat 1 sampai 2 per 1000 kelahiran ibu yang mengalami baby blues syndrome (Kemenkes, 2020). Baby blues syndrome jarang diperhatikan di Indonesia karena dianggap tidak terlalu penting dan hanya efek samping dari kelelahan setelah melahirkan (Pir, dkk, dalam Eristiono;2023).

Beberapa faktor pemicu dapat dikenali pada individu yang berisiko mengalami baby blues syndrome, diantaranya adalah faktor usia, status kehamilan, pekerjaan dan dukungan suami. dengan melakukan skrining pada pasangan usia subur terutama bagi ibu dengan pengalaman pertama dalam suatu kehamilan. Pengetahuan bagi ibu dan pasangan / mengenal lebih awal tentang baby blues syndrome kemungkinan akan meningkatkan antisipasi dan kontrol pada ibu hamil untuk tidak mengalami baby blues pada masa nifas. Pendidikan kesehatan ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenal, mencegah baby blues syndrome serta diharapkan bahwa pasangan usia subur dapat mengantisipasi dan mengontrol terjadinya baby blues syndrom post partum (Sabila, 2024)

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, Kami dosen yang berkaitan dengan bidang ilmu keperawatan maternitas dan psikologi telah melakukan pengabdian ke masyarakat pada tanggal 24 Juni 2025 di lingkungan kelurahan Tanjung Raya Kedamaian Bandar Lampung, yang bertujuan

meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenal, mencegah baby blues syndrome sertaantisipasi terjadinya baby blues syndrom post partum pada pasangan usia subur.

METODE

Pendekatan kegiatan ini adalah memberikan edukasi kesehatan terkait mengenai, mencegah *baby blues syndrome dan skrining edinburgh postnatal depression scale(EPDS)*. Kegiatan ini mencakup beberapa tahapan sebagai berikut::

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan persiapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi analisis masalah, koordinasi dengan BEM Akper Bunda Delima, dan penjadwalan bersama kader posyandu

b. Tahap Pelaksanaan:

Edukasi kesehatan tentang mengenai, mencegah *baby blues syndrome dan skrining edinburgh postnatal depression scale (EPDS)* dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta di Posyandu Lestari 2 Kelurahan Tanjung Raya Bandar Lampung. Pelaksanaan dimulai dengan melakukan pretest pengetahuan peserta terkait *baby blues syndrome*, kemudian memberikan penyuluhan materi tentang *baby blues syndrome dan skrining edinburgh postnatal depression scale(EPDS)*.

c. Tahap Evaluasi:

Pada tahap ini, evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan mengukur pengetahuan tentang *baby blues syndrome* dan pencegahannya dengan melakukan sesi tanya jawab dengan pengisian kuesioner yang sama dengan kuisisioner yang diisi peserta pada tahap awal penyuluhan. Kemudian peserta mengisi kuisisioner *skrining edinburgh postnatal depression scale(EPDS)*

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Hasil dari kegiatan pendidikan kesehatan mengenai, mencegah *baby blues syndrome dan skrining edinburgh postnatal depression scale(EPDS)* di Lingkungan Kelurahan Tanjung Raya Kecamatan Kedamaian Bandar Lampung:

1) Jumlah Peserta:

Kegiatan ini melibatkan 20 peserta yang terdiri wanita usia subur dari pasangan usia subur

2) Peningkatan Pengetahuan.

Berdasarkan hasil evaluasi melalui kuisisioner, terjadi peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang baby blues sebesar 19 atau 28,71 % setelah diberikan penyuluhan berupa edukasi tentang mengenai, mencegah baby blues syndrome

3) Berdasarkan hasil skoring tes EPDS diatas didapat hasil : 9 orang responden mendapat nilai dibawah 10 atau rendah dan terdapat 11 responden mendapat nilai diatas 10 yang berpotensi mengalami depresi. Para responden yang memiliki skor diatas 13 sepertinya menderita suatu depresi dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Skala ini menunjukan perasaan sang responden dalam 1 minggu terakhir. Skor 10 atau lebih menunjukkan kemungkinan depresi pascapersalinan, dan skor 13 atau lebih menunjukkan perlunya tindak lanjut lebih lanjut.

4) Feedback Peserta:

Semua peserta memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan ini. Antusias peserta terlihat pada sesi tanya jawab dan juga saat pengisian kuisisioner, semua peserta melakukan pengisian secara lengkap dengan interaksi yang sangat baik dengan mahasiswa sebagai fasilitator kuis.

Pembahasan.

1) Efektivitas Penyuluhan:

Penyuluhan yang dilakukan secara langsung kepada peserta dengan media visual dan auditori sehingga poin – poin materi dapat terlihat jelas dibantu dengan penjelasan pemateri sehingga peserta dapat lebih mudah untuk memahami materi yang disampaikan. Pada akhir kegiatan secara keseluruhan, semua peserta diberikan leaflet terkait materi penyuluhan yang telah dilakukan.

2) Keterlibatan Pihak Terkait:

Koordinasi dengan kader posyandu dan mahasiswa berjalan dengan baik. Kerja sama ini sangat membantu dalam pelaksanaan kegiatan, terutama dalam hal logistik dan penyediaan fasilitas.

3) Metode Edukasi:

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode konvensional melalui ceramah dan tanya jawab dibantu media visual berupa PPT dan LCD serta leaflet yang sangat membantu meningkatkan pemahaman peserta.



Gambar 1.
Foto bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan berupa edukasi tentang baby blues. Adapun dari hasil *skrining Edinburgh postnatal depression syndrome (EPDS)* didapatkan 9 responden yang menandakan bahwa keadaan mental responden pada 1 minggu terakhir dalam keadaan normal, dan 11 responden dalam keadaan mental responden berpotensi mengalami depresi. Hasil ini dapat dijadikan temuan awal untuk dapat dikembangkan menjadi suatu tema penelitian bagi akademisi.

Untuk kegiatan berikutnya di sarankan perlu dilakukan secara berkala di wilayah kerja puskesmas, khususnya pada kelompok ibu hamil dan ibu nifas untuk membangun kesadaran dan kesiapan menghadapi perubahan emosi pasca melahirkan. Dukungan keluarga, terutama suami, harus menjadi bagian dari edukasi kesehatan ibu pasca persalinan, karena peran lingkungan terdekat sangat penting dalam mencegah dan menangani Baby Blues Syndrome..

DAFTAR PUSTAKA

Aryani dkk, (2023), Edukasi Pendidikan Kesehatan Tentang Baby Blues Syndrome Pada IbuHhamil di Desa Lamteh Dayah Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Aceh Besar, *Jurnal STIKES Muhammadiyah Aceh*.Vol.4(6)

- Agustini, dkk, (2021), Edukasi Deteksi Dini Cara Mencegah dan Mengatasi Depresi Baby Blues pada Ibu Post Partum, *Jurnal Global health science*. Vol.1(1)
- Bjelica, A. (2018). *The Phenomenon Of Pregnancy –A Psychological View*. *Gynecol. Pol.*
- Eristiono (dalam Maidinar, dkk, 2024), Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Baby Blues Syndrome Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah, *Jurnal Promotif Preventif*, Universitas Muhammadiyah Aceh. Vol.7(4).
- Farrer, H. (2019). *Perawatan Maternitas* (2nd ed.). Jakarta: Balai Pustaka.
- Favilli, A, at all, (2023), Maternity Blues: A Narrative Review, *Journal of Personalized Medicine, J. Pers. Med.* **2023**, 13, 154. <https://doi.org/10.3390/jpm13010154>
- H. P. Luawao,(2024), Pemberdayaan Kader Untuk Mencegah dan Terapi Terjadinya Baby blues Pada Ibu Nifas, *Jurnal JMM*. Vol8(6)
- Hanum, Waruwu, Sari, (2021), Post Partum Blues Pada Ibu Pasca Persalinan, *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*. Vol.2(2)
- Kapiten, Suwarni, Syahrir, (2021), Pencegahan Baby Blues Syndrome di Puskesmas Kassi Kassi, *Jurnal Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba*. Vol.3(2)
- Worley, L. L., & Melville, J. L. (2007). Psychiatric Problems During Pregnancy and the Puerperium. *Handbook of Clinical Obstetrics: The Fetus & Mother*, 433-445.
- Lowdermilk, Perry,& Cashion,(2013), *Keperawatan Maternitas*, Buku 2, (Edisi 8), Elsevier Mosby, Jakarta, Salemba Medika
- Nurmala, dkk, (2018), Promosi Kesehatan, Surabaya, Airlangga University Press Perinatologi.com (2014), Calculator Edinburgh Postnatal Depretion Syndrome Scal.<https://perinatology.com/calculators/Edinburgh%20Depression%20Scale.htm>
- Syahrir H, Febiyanti, Masyita, (2021), Pencegahan Baby Blues Syndrom, *Jurnal Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba*. Vol.3(2)
- Susanti, Zainiyah, (2024), Skrining Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS) dan Pencegahan Baby Blues Pada Ibu Post Partum, *Jurnal STIKes Ngudia Husada Madura*. Vo.7(9)
- Supriyanto, Supriyanto, (2025),Diagnosis Depresi Post Partum, <http://www.alomedika.com>, April 2025
- Suroso, dkk, (2017), *Post Partum Blues: Pentingnya Dukungan Sosial Dan Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Primipara*, *Jurnal Psikodimensia Universitas 17 Agustus 1945*. V. 17(2)
- Soep (2017), Penerapan Edinburgh Post-partum Depression Scale sebagai alat deteksi risiko depresi nifas pada primipara dan multipara, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol.14(2)
- Tandangan dkk, (2024), Penyuluhan Postpartum blues pada Ibu Hamil dan Ibu nifas di Wilayah Kerja TPMB Gemaristy Kabupaten Toraja Utara, *Jurnal STIKES Tana Toraja*
- W. F. Sabila, (2024), Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Baby Blues Syndrome Pada Primipara, *Jurnal Univesitas Malahayati*. Vol.11(11)