



EDUKASI MELALUI VIDEO: UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG *POSTPARTUM BLUES*

*(Education Through Video: Efforts To Increase Pregnant Women's Knowledge About
Postpartum Blues)*

**Sentot Imam Suprpto¹, Agusta Dian Ellina¹, Ni Wayan Manik Parwati^{1,2*}, I Nyoman
Dharma Wisnawa³**

¹Universitas Strada Indonesia

Jl. Manila No.37, Tosaren, Kec. Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur, Indonesia

²Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Jalan Tukad Balian no 180, Renon, Denpasar, Bali, Indonesia

³UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara

Jalan Ahmad Yani No. 110, Denpasar Utara, Bali, Indonesia

e-mail : manikparwati82@gmail.com

Received : Agustus, 2025

Accepted : September, 2025

Published : November, 2025

ABSTRAK

Postpartum blues merupakan masalah psikologis yang sering dialami ibu pada masa nifas dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun perkembangan bayi jika tidak ditangani sejak dini. Salah satu upaya pencegahan yang efektif adalah pemberian edukasi kesehatan pada ibu hamil trimester III. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan *postpartum blues* melalui media edukasi berbasis video. Metode pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan interaktif, pemutaran video edukasi, serta sesi diskusi dan tanya jawab. Partisipasi dalam pengabdian ini adalah 24 ibu hamil yang datang pada kelas hamil di Puskesmas III Denpasar Utara. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan melalui kuesioner sederhana serta ujian efektivitas video dengan uji wilcoxon. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, serta strategi pencegahan *postpartum blues*. Adapun hasil dari penyuluhan sebelum diberikan video edukasi sebagian besar responden (70,8%) memiliki pengetahuan cukup tentang *postpartum blues* sedangkan setelah diberikan edukasi sebagian besar mitra memiliki pengetahuan baik yaitu 83,3%. Hasil analisis perbedaan menggunakan uji wilcoxon didapatkan perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang *postpartum blues* dengan nilai p-value sebesar <0,001. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi mengenai *postpartum blues*. Diharapkan ibu hamil dapat lebih proaktif mencari informasi terkait kesehatan psikologis pada masa nifas, serta memperkuat dukungan emosional dan sosial untuk mencegah munculnya *postpartum blues*. Bagi tenaga kesehatan khususnya pemegang program KIA, disarankan untuk menjadikan edukasi dengan media video mengenai pencegahan *postpartum blues* sebagai bagian dari program rutin antenatal care (ANC) dan kelas ibu hamil.

Kata kunci : Video, edukasi, ibu hamil, *postpartum blues*

ABSTRACT

Postpartum blues is a psychological issue often experienced by mothers during the postpartum period and can negatively impact maternal health and fetal development if not addressed early. One effective preventative measure is providing health education to pregnant women in the third trimester. This community service activity aims to increase pregnant women's knowledge about preventing *postpartum blues* through video-based educational media. The implementation method included interactive counseling,

educational video screenings, and discussion and question-and-answer sessions. Participants in this service were 24 pregnant women attending pregnancy classes at Community Health Center III, North Denpasar. Evaluation was conducted by comparing knowledge levels before and after the activity using a simple questionnaire and a Wilcoxon test to test the effectiveness of the video. The results of the activity showed an increase in pregnant women's knowledge regarding risk factors, signs and symptoms, and postpartum blues prevention strategies. Prior to the educational video, the majority of respondents (70.8%) had adequate knowledge about postpartum blues, while after the educational video, the majority (83.3%) had good knowledge. A Wilcoxon test revealed a significant difference in knowledge between pregnant women before and after the educational video, with a p-value of <0.001 . There was an increase in pregnant women's knowledge after the educational video. It is hoped that pregnant women will be more proactive in seeking information related to psychological health during the postpartum period and strengthening emotional and social support to prevent postpartum blues. Healthcare workers, particularly those in the maternal and child health program, are advised to incorporate video education on postpartum blues prevention into routine antenatal care (ANC) programs and pregnancy classes.

Keywords : Video, education, pregnant women, postpartum blues

PENDAHULUAN

Kejadian *postpartum blues* berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 didapatkan angka yang cukup tinggi yaitu 26% - 85% (World Health Organization 2018). Kejadian *postpartum blues* di Indonesia sekitar 50-70%, dari data tersebut sekitar 5-25% ibu nifas *postpartum blues* dapat mengarah ke depresi postpartum (Manurung et al. 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Parwati dkk tahun 2022 di Bali, didapatkan hasil kejadian gejala depresi postpartum 17,6%, sedangkan penelitian Lindayani dan Marhaeni (2019), didapatkan prevalensi kejadian *postpartum blues* di Denpasar sebesar 25,4% (Lindayani and Marhaeni 2019; Parwati, Wulandari, and Haryati 2022). *Postpartum blues* adalah perubahan emosi yang berlebihan seperti sedih, disporia dan gangguan emosional yang dialami 50-80% ibu postpartum pada hari pertama setelah persalinan. (Qonita and Umali Hayati 2021). Salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas adalah kurangnya pengetahuan dan rendahnya skrining pada ibu nifas (P. Ariani et al. 2023; Qiftiyah 2018). Kementerian Kesehatan Indonesia merekomendasikan skrining kesehatan jiwa sebagai bagian dari pelayanan dasar Antenatal Care (ANC). Penapisan ini biasanya dilakukan setidaknya tiga kali selama kehamilan: pada trimester pertama (kunjungan ANC pertama), trimester ketiga (kunjungan kelima ANC), dan periode nifas 8–28 hari pascapersalinan.

Bidan memiliki peranan yang sangat penting dalam pemberian asuhan postpartum. Selain sebagai pemberi pelayanan, bidan juga berperan sebagai komunikator dan edukator. Pendidikan kesehatan dapat diberikan dengan berbagai metode, antara lain: ceramah, diskusi, pemberian leaflet, booklet ataupun video terkait dengan kebutuhan ibu. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan booklet lebih praktis dalam merangkum materi edukasi karena terangkum dalam suatu buku kecil yang dapat dibawa kemana saja dan dapat dipelajari kembali apabila penjelasan yang pernah diberikan terlupakan (Syahida, Ernawati, and Rumi yati 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Afriyani and Salafas (2019) mengenai efektivitas media promosi kesehatan, didapatkan hasil bahwa penggunaan media video menjadi salah satu media yang paling efektif dalam memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait promosi kesehatan sehingga dapat dipahami dengan mudah oleh masyarakat. Penelitian Ariani, dkk (2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara promosi kesehatan berbasis video terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku

remaja putri terkait deteksi dini PCOS (N. K. S. Ariani et al. 2022). Media audiovisual mampu meningkatkan kemampuan individu baik kognitif, afektif dan motorik. Tujuan pesan yang disampaikan melalui media video disampaikan melalui pesan verbal dan nonverbal. Penyampaian informasi melalui video lebih mudah diterima oleh masyarakat. Hal ini disebabkan karena media audiovisual (video) lebih menarik, tidak membosankan karena bergambar hidup dan lebih mudah dipahami. Informasi tersebut bisa mereka tonton dan dengarkan berulang kali. Responden lebih tertarik untuk menonton (melihat) dan mendengarkan, sehingga peningkatan pengetahuan dan sikap responden menjadi lebih baik. Penelitian (Suardani et al. 2023) bahwa promosi kesehatan media video tentang *postpartum blues* efektif terhadap pengetahuan suami ibu hamil trimester III. Seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan tentang *postpartum blues*, serta promosi kesehatan media video tentang *postpartum blues* efektif terhadap sikap suami ibu hamil trimester III dan 95% responden mengalami peningkatan sikap tentang *postpartum blues*. Namun pemberian edukasi dengan media video kepada ibu hamil sendiri belum pernah dilakukan.

Puskesmas III Denpasar Utara sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam memberikan edukasi, deteksi dini, dan pendampingan psikologis bagi ibu hamil maupun ibu nifas. Media edukasi yang digunakan berupa pamphlet. Belum tersedia video edukasi tentang pencegahan *postpartum blues* di Puskesmas ini. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai tanda, faktor risiko, serta strategi pencegahan *postpartum blues*. Selain itu, keterlibatan keluarga dan tenaga kesehatan dalam mendukung kesehatan mental ibu akan memperkuat ketahanan psikologis pasca persalinan. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini tidak hanya bermanfaat untuk menurunkan kejadian *postpartum blues*, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara.

METODE

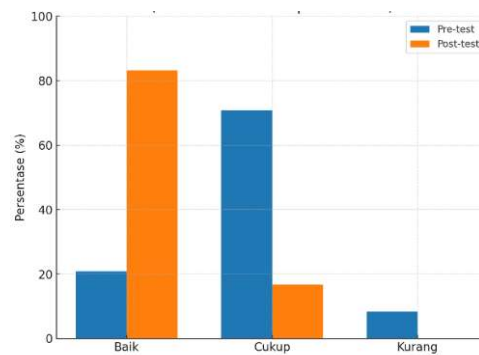
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dengan media video tentang *postpartum blues* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 16 Agustus 2025 di UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara. Team PKM terdiri dari Dosen ITEKES Bali bidang nifas, Dosen Universitas Strada Indonesia dan dibantu oleh 2 mahasiswa Kebidanan ITEKES Bali. Populasi dalam pengabdian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas. Kegiatan ini dihadiri 24 peserta ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas III Denpasar Utara. Untuk menilai pengetahuan mitra, maka diberikan pretest dan posttest yang diberikan kepada ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner pengetahuan tentang *postpartum blues*. Kuesioner ini diadopsi dari penelitian sebelumnya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan *postpartum blues* (Parwati, Wulandari, and Haryati 2022). Selain kuesioner, team PKM juga menyiapkan alat bantu edukasi berupa video tentang *postpartum blues*.

Kegiatan edukasi diawali dengan pengisian daftar hadir, pengisian kuesioner pretest yang dijelaskan terlebih dahulu mengenai tata cara pengisian kuesioner pre test, pemberian edukasi tentang pengertian,

tanda gejala, pencegahan, dan skrining EPDS kepada ibu hamil sebagai upaya pencegahan primer *postpartum blues* dan terakhir pengisian kuesioner posttest. Untuk mengukur pengetahuan partisipan, maka data diolah dan analisis dengan menggunakan SPSS. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Untuk menguji efektifitas video maka dilakukan uji analitik dengan wilcoxon karena data yang dikumpulkan tidak terdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas ini masih terbatas pada 1 lokasi yaitu UPTD Puskemas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara dengan partisipan 24 ibu hamil. Adapun hasil pretest dan posttes yang diberikan kepada ibu hamil yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest tingkat Pengetahuan ibu Hamil Tentang *Postpartum blues*

Berdasarkan gambar 1. menjelaskan bahwa sebelum diberikan video edukasi sebagian besar responden (70,8%) memiliki pengetahuan cukup tentang *postpartum blues* sedangkan setelah diberikan edukasi, sebagian besar mitra memiliki pengetahuan baik yaitu 83,3%.



Gambar 2. Penjelasan mengenai pengisian Pretest dan Posttest

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	Positif rank	Ties	p value
Sebelum Pemberian Edukasi	61,5	14,6	24	5	<0,001
Sesudah Pemberian Edukasi	87,4	10,8			

Tabel 1. menunjukkan terdapat 24 mitra mengalami peningkatan pengetahuan dari sebelum dan setelah diberikan edukasi. 5 orang mitra memiliki pengetahuan tetap baik sebelum maupun setelah pemberian edukasi *postpartum blues*, namun memiliki peningkatan skor. Dilihat dari nilai mean responden, terlihat pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan yaitu dari 61,5 menjadi 87,4. Hasil analisis perbedaan menggunakan uji wilcoxon didapatkan perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang *postpartum blues* dengan nilai p-value sebesar <0,001.

Pemberian edukasi memiliki peranan yang sangat krusial dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan. Edukasi bukan hanya pemberian informasi, melainkan juga sebagai upaya pemberdayaan individu agar mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya. Menurut *Health Belief Model* (HBM), perubahan perilaku kesehatan akan terjadi ketika seseorang memiliki pengetahuan yang memadai, menyadari manfaat dari perilaku sehat yang dilakukan, serta memahami risiko yang timbul apabila perilaku sehat tersebut diabaikan. Dengan kata lain, edukasi berfungsi sebagai stimulus kognitif dan emosional yang dapat memotivasi seseorang untuk mengadopsi perilaku preventif maupun promotif (Kalia and Muhani 2020). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur dan relevan terbukti mampu meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan ke arah yang lebih baik. Pengetahuan yang meningkat melalui edukasi akan memberi dampak signifikan, baik secara individu maupun komunitas, seperti peningkatan kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan, perilaku pencegahan penyakit, hingga tercapainya derajat kesehatan yang lebih optimal (Rusmil, 2019).

Selain HBM, relevansi edukasi terhadap perubahan perilaku juga diperkuat oleh Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*) yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Teori ini menekankan bahwa individu belajar melalui proses observasi, imitasi, dan modeling. Dalam konteks kesehatan, edukasi yang disertai contoh nyata, role model, atau simulasi praktik akan lebih efektif meningkatkan pemahaman dan menginternalisasi perilaku sehat pada individu. Edukasi yang baik bukan hanya memberikan pengetahuan secara verbal, tetapi juga menekankan pada penguatan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu bahwa dirinya mampu melakukan perubahan perilaku kesehatan. Selanjutnya, Teori Difusi Inovasi (*Diffusion of Innovations*) oleh Everett Rogers juga dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana edukasi kesehatan menyebarkan informasi dan mendorong adopsi perilaku sehat di masyarakat. Oleh karena itu, pemberian

edukasi yang melibatkan tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, maupun kelompok sebaya, akan mempercepat penerimaan informasi kesehatan dan memperluas dampaknya di tingkat komunitas.

Pemberian edukasi mengenai pencegahan *postpartum blues* pada ibu hamil trimester III, edukasi menjadi strategi penting yang berfungsi tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu hamil, tetapi juga mempersiapkan aspek psikologis dan sosial mereka menjelang masa nifas. Melalui edukasi, ibu hamil dapat memahami apa itu *postpartum blues*, faktor risikonya, gejala awal yang mungkin muncul, serta strategi pencegahan yang dapat dilakukan, seperti manajemen stres, teknik relaksasi, dan pentingnya dukungan keluarga (Viva et al. 2025). Penerapan edukasi berbasis video, misalnya, dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif, menarik, dan mudah diakses oleh ibu hamil. Konten visual membantu memperjelas informasi sekaligus memberi gambaran nyata mengenai situasi yang akan mereka hadapi setelah melahirkan. (Suardani et al. 2023). Dengan demikian, pemberian edukasi pada ibu hamil trimester III mengenai pencegahan *postpartum blues* dapat dipandang sebagai intervensi strategis yang memiliki manfaat jangka pendek maupun panjang. Jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan dan kesiapan psikologis, sedangkan jangka panjang berupa terciptanya keluarga yang lebih suportif serta menurunnya angka kejadian gangguan psikologis pada masa nifas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peserta yang mengikuti edukasi tentang *postpartum blues* sebanyak 24 mitra. Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi dengan adanya peningkatan nilai hasil posttest. Kegiatan edukasi kesehatan terbukti berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, kesiapan psikologis, serta literasi kesehatan ibu hamil, khususnya dalam pencegahan *postpartum blues*. Melalui pendekatan yang tepat, seperti pemanfaatan media video maupun penyuluhan interaktif, ibu hamil trimester III dapat lebih memahami risiko, gejala, dan strategi pencegahan *postpartum blues*. Edukasi tidak hanya memberdayakan ibu untuk mengambil keputusan kesehatan yang lebih baik, tetapi juga melibatkan keluarga, terutama suami, sebagai faktor pendukung utama. Dengan demikian, edukasi kesehatan dapat menjadi upaya strategis dan berkelanjutan dalam menurunkan risiko gangguan psikologis masa nifas sekaligus meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi. Diharapkan ibu hamil dapat lebih proaktif mencari informasi terkait kesehatan psikologis pada masa nifas, serta memperkuat dukungan emosional dan sosial untuk mencegah munculnya *postpartum blues*. Bagi tenaga kesehatan khususnya pemegang program KIA, disarankan untuk menjadikan edukasi dengan media video mengenai pencegahan *postpartum blues* sebagai bagian dari program rutin antenatal care (ANC) dan kelas ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, Luvi Dian, and Eti Salafas. 2019. "Efektivitas Media Promosi Kesehatan ASI Perah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja Untuk Memberikan ASI Eksklusif." *Jurnal SIKLUS* 08(1): 60–66.
- Ariani, Ni Komang Surya, Ni Luh Putu Dina Susanti, Ni Wayan Manik Parwati, and Ni Putu Sri Haryati. 2022. "The Influence of Video-Based Health Education in Modifying." *Asan Journal of Health* 1(3):

24–30.

- Ariani, Peny, Kadek Yuke Widyantari, Rizka Dita Hidayati, and Ni Wayan Manik Parwati. 2023. *Intervensi Pada Masa Nifas Dan Menyusui*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Kalia, Novis, and Nova Muhani. 2020. “Faktor Health Belief Model (HBM) Yang Berhubungan Dengan Self Efficacy Melakukan Tes IVA Pada Pasangan Usia Subur Usia 30-50 Tahun.” *Jurnal Dunia Kesmas* 9(3): 326–35.
- Lindayani, I Komang, and Gusti Ayu Marhaeni. 2019. “Prevalensi Dan Faktor Risiko Depresi Post Partum Di Kota Denpasar Tahun 2019.” 8511: 100–109.
- Manurung, Suryani et al. 2019. “The Item Development of Maternal Blues Suryani (MBS) Scale in the Antepartum Period through Bonding Attachment That Predicting *Postpartum blues*.” *Enfermeria Clinica* 29: 752–59.
- Parwati, Ni Wayan Manik, Idah Ayu Wulandari, and Ni Putu Sri Haryati. 2022. “Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Psikologis Ibu Nifas.”
- Qiftiyah, Mariyatul. 2018. “Gambaran Faktor-Faktor (Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Status Kehamilan Dan Jenis Persalinan) Yang Melatarbelakangi Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 (Di Polindes Doa Ibu Gesikharjo Dan Polindes Teratai Kradenan Palang).” *Jurnal Kebidanan* 10(2): 9.
- Qonita, and Umalihayati. 2021. “Analisis Faktor Risiko Demografi Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Kejadian *Postpartum blues* Di RSUD Dr. Dradjat Prawiranegara Kabupaten Serang.” *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia* 5(2): 147–53.
- Suardani, Ni Putu et al. 2023. “Efektivitas Promosi Kesehatan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Suami Ibu Hamil Trimester III Tentang *Postpartum blues*.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 14(1): 74–83. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2115201060_NI_PUTU_SUARDANI-BAB_IV.pdf.
- Syahida, Arum Nur, Ernawati, and Eni Rumiati. 2020. “PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA BOOKLET *POSTPARTUM BLUES* TERHADAP PENGETAHUAN IBU PRIMIPARA DI RUMAH SAKIT KASIH IBU SURAKARTA Arum Nur Syahidah 1), Ernawati *),.” Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Viva, Laura et al. 2025. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan *Postpartum blues* Terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan).” 16(1): 121–30.
- World Health Organization. 2018. 2 مجلة اسبوط للدراسات البيئة *World Health Statistic 2018*. Luxembourg.