



**EDUKASI DAN SKRINING KECEMASAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
KECEMASAN PADA IBU NIFAS DI KOTA DENPASAR**

(Anxiety Education And Screening As An Efforts To Prevent Anxiety In Post-Part Mothers In Denpasar City)

**Luh Komang Suwarma Santi¹, Putu Ayu Ratna Darmayanti^{2*}, Ni Komang Sri Ariani³,
I Dewa Ayu Agra Darmawati⁴, Ni Wayan Erviana Puspita Dewi⁵**

^{1,2,3,5} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali,

⁴ Program Studi Sarjana Terapan Akupuntur dan Pengobatan Herbal, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

e-mail: darmayantiratna@gmail.com

Received : Mei, 2026

Accepted : Mei, 2026

Published : Mei, 2026

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode yang sering menimbulkan kecemasan karena adanya perubahan peran dan tanggung jawab baru. Sebagian ibu mampu beradaptasi dengan baik, namun banyak pula yang mengalami kecemasan bahkan depresi. Kondisi ini sering kali tidak terdeteksi dan tidak tertangani secara optimal. Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam upaya pencegahan melalui edukasi dan skrining kecemasan untuk mendeteksi masalah serta mencegah dampak psikologis yang lebih berat. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan melalui edukasi dan skrining kecemasan sebagai upaya promotif dan preventif. Pendekatan yang digunakan adalah pendidikan masyarakat dengan metode ceramah, tanya jawab, serta pemutaran video animasi. Kegiatan dilaksanakan di Kota Denpasar pada Juli 2025. Metode meliputi persiapan, edukasi kesehatan menggunakan video animasi, *pretest-posttest* untuk mengukur pengetahuan, serta skrining kecemasan. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner dan analisis data. Program dilaksanakan oleh tim dari ITEKES Bali dengan partisipasi aktif ibu nifas. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang sebanyak 26 orang (52%). Setelah diberikan edukasi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (8%). Hampir setengahnya peserta skrining kecemasan mengalami kecemasan ringan selama masa nifas sebanyak 23 orang ibu nifas (46%). Edukasi dan skrining kecemasan efektif meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan cakupan skrining serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan.

Kata kunci : Kecemasan, Ibu Nifas, Edukasi Kesehatan, *Skrining*

ABSTRACT

The postpartum period is a period that often causes anxiety due to changes in roles and new responsibilities. While some mothers adapt well, many also experience anxiety and even depression. This condition often goes undetected and is not optimally managed. Health workers play a crucial role in prevention efforts through education and anxiety screening to detect problems and prevent more severe psychological impacts. The goal of this activity is to increase knowledge through education and anxiety screening as a promotive and preventive effort. The approach used is community education using lectures, question-and-answer sessions, and animated video screenings. The activity was held in Denpasar City in July 2025. Methods included preparation, health education using animated videos, pretests and posttests to measure knowledge, and anxiety screening. Evaluation was conducted through questionnaires and data analysis. The program was implemented by a team from the Bali Health Institute (ITEKES) with the active participation of postpartum mothers. Before the counseling, most participants (26 participants) had poor

knowledge. After being given education, most of the participants had less knowledge, as many as 4 people (8%). Nearly half of the anxiety screening participants (23 women) experienced mild anxiety during the postpartum period. Anxiety education and screening effectively increase postpartum mothers' knowledge and screening coverage and support promotive and preventive efforts in obstetric services.

Keywords : *Anxiety, Postpartum Mother, Health Education, Screening*

PENDAHULUAN

Masa Nifas merupakan waktu yang sangat mencemaskan bagi seorang wanita yang baru selesai melahirkan dan menjadi ibu karena dituntut untuk dapat menyesuaikan dengan peran barunya. Tanggungjawab keluarga bertambah dengan hadirnya bayi baru lahir. Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh ibu untuk melakukan aktivitas dan peran barunya sebagai ibu pada minggu-minggu atau bulan-bulan pertama setelah melahirkan, baik dari fisik dan mental. Ada yang bisa menyesuaikan diri dengan baik dengan bersikap tenang dan dapat menjalankan perannya dengan baik. Tetapi ada sebagian pula yang tidak berhasil menyesuaikan diri bahkan mengalami gangguan-gangguan psikologis seperti kecemasan (Ariani, Darmayanti, & Santhi, 2022).

Kecemasan disini merupakan reaksi emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu diluar dirinya dan mekanisme pertahanan dirinya dalam menghadapi masalah (Darmayanti, Widiyani, & Dewi, 2022). Dalam hal ini, respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal, kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Suliswati, Jeremia, Yenny, & Sumijatun, 2017).

Menurut World Health Organisation (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020, kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Amerika telah kehilangan setiap tahunnya uang sejumlah 80 miliar dolar akibat ketidak produktifan yang dikarenakan menderita gangguan psikologi (WHO, 2020). Pada tahun 2018, WHO juga mencatat prevalensi gangguan kecemasan secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan kecemasan ini mengenai sekitar 20% wanita pada suatu waktu kehidupan. Sementara prevalensi kecemasan postpartum di Negara-negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan (WHO, 2018).

Penelitian di Osaka Jepang tahun 2019, menunjukkan prevalensi kecemasan pada ibu nifas adalah sebanyak 13.8%. Sekitar 10%-15% ibu nifas pada tahun pertama mengalami kecemasan postpartum. Di Amerika Serikat (AS), kecemasan selama masa nifas merupakan komplikasi persalinan yang sering terjadi, dimana terjadi pada 13% (satu dari delapan) wanita yang melahirkan mengalami kecemasan postpartum (Hutagaol & Wowiling, 2017). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti, Upadani, and Dewi (2022), melaporkan jumlah ibu yang mengalami kecemasan pada masa nifas adalah sebanyak 63.3%. Begitupun hasil penelitian yang dilakukan di Lebanon didapatkan dari 228 responden dan 31.1% ibu mengalami kecemasan masa nifas (El-Hachem et al., 2014).

Di Indonesia, berdasarkan hasil Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu tercatat sebanyak 15,6% saat hamil dan ibu dengan kecemasan setelah melahirkan tercatat ada sebanyak 22.4% (Kemenkes, 2023). Kecemasan pada ibu postpartum yang tidak dapat teratasi dapat menyebabkan depresi postpartum dan gangguan mental lainnya yang mengganggu kesehatan (Wijaya & Yulianti, 2022). Hasil penelitian di Bali tahun 2022, ditemukan 11-30% ibu yang mengalami kecemasan pada ibu nifas (Darmayanti, Upadani, et al., 2022). Tingginya angka kejadian kecemasan postpartum pada ibu nifas dapat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap keadaan psikologis ibu. Dari tingginya angka penyakit gangguan emosional yang terjadi di Tanah Air masih menjadi masalah besar (Ariani et al., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan secara predisposisi adalah interpersonal, psikososial, perilaku serta keadaan keluarga, sedangkan faktor presipitasinya terbagi menjadi dua macam yaitu faktor internal seperti ancaman integritas diri yang berisi tentang ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari seperti sakit, trauma fisik dan kecelakan. Yang kedua adalah ancaman sistem yang terdiri dari ancaman terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan perubahan status dan peran, tekanan kelompok dan sosial budaya (Darmayanti, Upadani, et al., 2022). Faktor eksternalnya adalah adanya potensi stressor, maturasi, pendidikan, peran orang tua, peran suami, peran tenaga kesehatan, status sosial ekonomi dan tipe kepribadian (Fadilah, Megawati, & Astiriyani, 2018).

Dalam studi lain juga menyebutkan bahwa pengetahuan, dukungan teman sebaya, *self-esteem* serta *self-efficacy* juga merupakan faktor-faktor risiko terjadinya kecemasan selama masa nifas (Wahyuningsih, 2019). Oleh sebab itu, peran tenaga kesehatan sebagai salah satu unsur di masyarakat dan pemerintah amat dibutuhkan perannya untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan. Peran tenaga kesehatan seperti pemberian edukasi dan skrining kecemasan pada ibu nifas adalah salah satu solusi untuk menyelesaikan masalah kesehatan ibu nifas, baik keluhan dari hal yang mendasar sampai hal-hal yang komplikasi (Rohmana, Jayatmi, & Darmadja, 2020).

Kecemasan ibu postpartum seringkali terabaikan dan tidak ditangani dengan baik. Banyak ibu yang berjuang sendiri dalam beberapa saat setelah melahirkan. Mereka merasakan ada suatu hal yang salah namun mereka sendiri tidak mengetahui apa yang sedang terjadi (Darmayanti, Widiyani, et al., 2022). Menurut penelitian, peran tenaga kesehatan sangat berpengaruh dalam mengatasi adanya kecemasan pada ibu nifas. Dalam hal ini, tenaga kesehatan bertanggung jawab dalam memberikan edukasi kesehatan dan skrining kecemasan pada ibu nifas. Dengan adanya peran tenaga kesehatan dapat memberikan kepercayaan diri pada ibu untuk terus bersikap positif dalam menjalankan peran barunya (Wulan et al., 2022).

Demi mewujudkan solusi dari permasalahan yang ada, melalui pemberian edukasi kesehatan dan skrining kecemasan pada ibu nifas di Kota Denpasar maka tim pengusul bekerja sama dengan kepala Rumah Sakit dan seluruh staf Rumah sakit di kota Denpasar untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan kegiatan edukasi kesehatan dan skrining kecemasan selama masa nifas pada ibu nifas di Kota Denpasar yang dapat menunjang pelayanan kesehatan dalam bidang asuhan kebidanan pada ibu nifas.

Hasil observasi lapangan di empat Puskesmas wilayah kerja Kota Denpasar menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas tidak mengetahui tentang pencegahan dan skrining kecemasan. Hal ini terjadi karena tenaga kesehatan belum pernah memberikan penyuluhan atau melakukan skrining secara rutin. Akibatnya, kecemasan pada ibu nifas sering terabaikan, sehingga penanganannya terlambat dan berdampak pada kondisi psikologis ibu. Faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini mencakup faktor internal seperti ancaman terhadap identitas diri, perubahan peran, serta trauma fisik, dan faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial, ekonomi, pendidikan, dan peran keluarga (Udi, Nugraha, & Murti, 2026).

Program edukasi dan skrining kecemasan pada ibu nifas di empat Puskesmas wilayah kerja Kota Denpasar bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai kecemasan postpartum serta memperluas cakupan skrining kecemasan sebagai upaya pencegahan gangguan psikologis pada masa nifas. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu nifas mampu memahami tanda-tanda kecemasan, cara mengatasinya, serta pentingnya melakukan deteksi dini untuk mencegah dampak yang lebih berat. Penelitian di Bali Tahun 2025 menunjukkan bahwa edukasi melalui media audio visual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap Wanita Usia Subur (WUS). Metode ini efektif meningkatkan pemahaman dan memperbaiki sikap positif WUS dibandingkan metode konvensional (Sari, Noriani, & Darmayanti, 2025). Program dirancang untuk memastikan seluruh peserta mendapatkan edukasi secara menyeluruh melalui ceramah, tanya jawab, pemutaran video animasi, serta pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Selain itu, skrining kecemasan dilakukan kepada seluruh peserta sebagai bentuk implementasi langsung upaya promotif dan preventif.

METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM tentang edukasi kesehatan dan skrining kecemasan pada ibu nifas sebagai upaya promotif dan preventif dilaksanakan di Kota Denpasar pada Juli 2025. Sasaran utama program ini adalah 50 orang ibu nifas yang menjalani perawatan di Kota Denpasar. Kegiatan PKM ini dilakukan hanya satu kali secara langsung dengan mengumpulkan 50 partisipan. Program ini mencakup pemberian edukasi menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan pemutaran video animasi yang disertai *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Seluruh ibu nifas yang menjadi peserta program menjalani skrining kecemasan guna mendeteksi dini adanya gejala kecemasan. Program ini juga melibatkan tenaga kesehatan agar pelaksanaannya dapat berkelanjutan dan menjadi bagian dari pelayanan rutin. Target dari program ini adalah peningkatan pengetahuan ibu nifas hingga 100% serta cakupan *skrining* kecemasan 100% dari seluruh peserta. Luaran yang dihasilkan meliputi publikasi ilmiah nasional, HKI video animasi, media publikasi, serta bahan ajar. Dengan pelaksanaan program ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan deteksi dini pada ibu nifas, serta penguatan pelayanan kebidanan dalam pencegahan gangguan psikologis pada masa nifas.

Kegiatan PKM tahap pertama dilakukan dengan mengidentifikasi pengetahuan awal ibu nifas dengan memberikan kuesioner *pretest* tentang pengetahuan kecemasan ibu nifas yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan ibu tentang kecemasan dengan durasi waktu 15 menit.

Setelah itu, dilakukan edukasi kesehatan mengenai kecemasan postpartum menggunakan media audio visual seperti video animasi dengan durasi waktu 5 menit dan edukasi kesehatan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kemudian dilakukan pengukuran pengetahuan ibu nifas kembali (*posttest*). Kuesioner tentang pengetahuan Kecemasan menggunakan kuesioner tidak baku yang telah dilakukan uji *face validty* pada dua orang dosen kebidanan yang telah *expert* dalam bidang asuhan kebidanan pada masa nifas.

Pada Tahap Kedua kegiatan ini dilakukan skrining kecemasan ibu nifas guna mendeteksi dini adanya gejala kecemasan postpartum dengan menggunakan kuesioner yang sudah baku yaitu kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)*. Kuesioner ini merupakan skala laporan diri yang terdiri dari 42 item yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional negatif berupa depresi, kecemasan, dan stres. Nilai utama DASS-42 dalam pengaturan klinis adalah untuk mengklarifikasi letak gangguan emosional, sebagai bagian dari tugas yang lebih luas yaitu penilaian klinis. Fungsi kuesioner DASS-42 adalah untuk menilai tingkat keparahan gejala inti depresi, kecemasan, dan stres. Kegiatan PKM ini telah didokumentasikan oleh anggota pelaksana dalam catatan dan pelaporan kegiatan PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang kecemasan pada ibu nifas yang dilaksanakan di Empat Puskesmas wilayah kerka Kota Denpasar, memberikan hasil yang sangat positif baik dari segi partisipasi peserta maupun peningkatan pengetahuan. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat sambutan antusias peserta, terlihat dari kehadiran 100% peserta yang telah ditargetkan sebanyak 50 orang. Kegiatan dimulai dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal para ibu mengenai kecemasan ibu nifas. Setelah itu, dilakukan penyuluhan menggunakan media animasi audio visual tentang kecemasam masa nifas, dan sesi tanya jawab. Kegiatan ditutup dengan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan setelah edukasi diberikan. Setelah itu dilakukan skrining kecemasan pada masa nifas pada peserta.



Gambar 1. Edukasi Kecemasan pada Ibu Nifas

Hasil *pre-test* diketahui bahwa mayoritas peserta belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai kecemasan pada ibu nifas. Hal ini disebabkan karena sebagian besar dari mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan secara langsung tentang tanda bahaya selama masa nifas, kecemasan pada ibu nifas, cara mencegah kesemasan selama masa nifas, efek samping kecemasan selama nifas, terutama bagi ibu yang memiliki peran ganda (bekerja). Banyak peserta yang sebelumnya masih percaya bahwa keadaan emosional selama masa nifas adalah hal yang biasa karena kekurangan tidur dan tidak melakukan apa pun

untuk mengatasi hal tersebut. Kepercayaan ini merupakan salah satu bentuk miskonsepsi yang masih melekat di kalangan masyarakat dan menjadi salah satu hambatan utama dalam pencapaian derajat kesehatan ibu selama masa nifas dan rendahnya cakupan skrining kecemasan pada ibu nifas secara nasional.

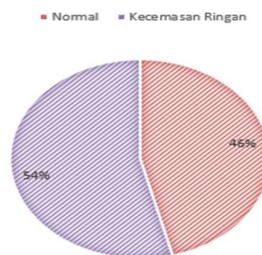
Sebagai bentuk evaluasi, dilakukan pengukuran pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator pemahaman tentang definisi masa nifas, psikologis masa nifas, tanda bahaya masa nifas, kecemasan masa nifa, pencegahan kecemasan masa nifas dan penanganan kecemasan masa nifas. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu "baik", "cukup", dan "kurang", sesuai dengan rentang skor yang telah ditetapkan. Hasil analisis data kuantitatif ditampilkan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Pengetahuan tentang Kecemasan pada Ibu Nifas Sebelum dan Setelah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi f (%)	Setelah Edukasi f (%)
Baik	10 (20.0%)	38 (76.0%)
Cukup	14 (28.0%)	8 (16.0%)
Kurang	26 (52.0%)	4 (8.0%)
Jumlah	50 (100.0%)	50 (100.0%)

Sebelum penyuluhan, hanya 10 peserta atau sekitar 20% yang memiliki kategori pengetahuan “baik”. Jumlah ini meningkat secara signifikan menjadi 38 peserta (76%) setelah penyuluhan diberikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang interaktif, praktikal, dan berbasis kebutuhan nyata ibu mampu memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman mereka. Sementara itu, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan “cukup” menurun dari 14 orang (28%) menjadi 8 orang (16%), dan kategori “kurang” menurun drastis dari 26 orang (52%) menjadi hanya 4 orang (8%). Penurunan pada kategori "cukup" dan "kurang" menunjukkan pergeseran yang sangat positif, dimana peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan.

KECEMASAN PADA IBU NIFAS



Gambar 2. Grafik Hasil Skrining Kecemasa Ibu Nifas



Gambar 3. Skrining Kecemasan pada Ibu Nifas

Sebanyak 50 peserta mengikuti *skrining* kecemasan selama masa nifas. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 23 orang ibu nifas (46%) mengalami kecemasan ringan selama masa nifas. Skrining ini dilakukan menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) akhir kegiatan (El-Hachem et al., 2014). Intervensi berbasis komunitas yang mencakup edukasi, diskusi kelompok, dan kegiatan reflektif mampu mereduksi tekanan emosional pada ibu nifas secara bermakna. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Stewart, Ashraf, and Muncie (2006), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan emosional dalam komunitas dapat memperkuat ketahanan psikologis individu.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam menjawab tantangan rendahnya pengetahuan ibu tentang kecemasan pada ibu nifas di komunitas. Salah satu aspek kunci keberhasilan kegiatan ini adalah metode penyampaian materi yang tidak hanya mengandalkan ceramah satu arah, tetapi juga menyertakan visualisasi video animasi, skrining kecemasan, serta diskusi kelompok kecil yang memungkinkan ibu menyampaikan pengalaman pribadi dan hambatan yang mereka alami dalam selama masa nifas.

Dalam sesi diskusi, terungkap bahwa sebagian besar ibu memiliki persepsi yang keliru tentang psikologis masa nifas dan kecemasan yang dialami. Banyak yang mengira bahwa kecemasan dan perasaan lainnya hanya hal yang lumrah terjadi dan dapat hilang dengan sendirinya. Bahkan ada yang berpendapat bahwa suami seringkali tidak merespon atau merespon dengan marah setiap kali ibu nifas mengungkapkan kesedihannya selama masa nifas. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi yang terus-menerus kepada ibu nifas terutama pada suami atau keluarga agar memberikan dukungan moral pada ibu nifas untuk kesehatan mental selama masa nifas yang juga dapat mempengaruhi produksi ASI dan agar ibu memiliki informasi yang benar dan terkini sesuai dengan rekomendasi dari WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Selain itu, banyak ibu yang menyatakan bahwa mereka merasa terbantu dengan informasi yang diberikan mengenai kecemasan pada ibu nifas dan skrining kecemasan pada ibu nifas. Informasi ini sangat penting bagi ibu, karena mereka sering kali menghadapi dilema dan pergolakan batin karena hormon yang tidak stabil selama masa nifas. Dengan pengetahuan dan skrining yang tepat, ibu bisa mengetahui kondisi psikologisnya selama masa nifas dan mendapatkan penanganan yang tepat sehingga tidak sampai mengalami depresi postpartum. Faktor pendukung utama dalam keberhasilan edukasi ini adalah keterlibatan aktif kader posyandu dan tenaga kesehatan dari Rumah sakit dan puskesmas di Kota Denpasar.

Peran mereka sebagai fasilitator sangat penting, tidak hanya dalam menyampaikan informasi, tetapi juga dalam membangun kepercayaan peserta terhadap materi yang disampaikan. Kolaborasi antara tim pelaksana dan kader memungkinkan kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif karena peserta merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berdiskusi.

Hasil ini menegaskan bahwa psikologis ibu nifas, hampir setengahnya mengalami gangguan kecemasan ringan (46%), dibutuhkan pendampingan intervensi berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi, refleksi kelompok, dan penguatan hubungan sosial mampu memberikan dampak positif dalam waktu relatif singkat. Studi oleh Maund et al. (2019), juga mendukung temuan ini, bahwa intervensi berbasis alam dan komunitas efektif dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan (Maund et al., 2019). Kegiatan ini memberikan manfaat signifikan bagi peserta dalam mengenali dan mengelola tekanan psikologis yang berasal dari ekspektasi sosial dan beban peran ganda. Hasil ini selaras dengan penelitian tahun 2024, yang menyatakan bahwa pendampingan kelompok efektif meningkatkan kesadaran emosi dan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga (Anjaya, Alyani, Nugrahani, Fakhrunnisa, & Herbawani, 2024). Intervensi yang dilakukan juga sesuai dengan pendekatan komunitas berbasis gender yang menekankan pentingnya validasi pengalaman perempuan sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis (Green & Kreuter, 2005)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi dan skrining kecemasan sebagai upaya pencegahan kecemasan pada ibu nifas di Kota Denpasar berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas terhadap kecemasan postpartum setelah diberikan edukasi melalui metode ceramah, diskusi, dan pemutaran video animasi. Selain itu, seluruh peserta telah melakukan skrining kecemasan dengan pendampingan tenaga kesehatan, sehingga cakupan skrining mencapai 100%.

Edukasi kesehatan dan skrining kecemasan terbukti efektif sebagai langkah promotif dan preventif dalam menurunkan risiko gangguan psikologis pada masa nifas. Kegiatan ini juga memperkuat peran tenaga kesehatan dalam mendeteksi dini dan memberikan penanganan awal terhadap kecemasan postpartum. Dengan demikian, program ini dapat menjadi model pengabdian yang berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam bidang kebidanan

DAFTAR PUSTAKA

- Anjaya, A., Alyani, A., Nugrahani, N., Fakhrunnisa, R., & Herbawani, C. (2024). Effectiveness of Health Education Methods on Awareness and Compliance of Iron Tablet Consumption in Adolescent Girls. *Miracle Journal of Public Health*, 7(2), 75-85.
- Ariani, N. K. S., Darmayanti, P. A. R., & Santhi, W. T. (2022). Dukungan suami dengan proses adaptasi psikologi pada ibu nifas RSAD Denpasar Bali. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), 450-459.
- Darmayanti, P. A. R., Upadani, N. W. S., & Dewi, K. A. P. (2022). Implementasi Skrining Risiko Depresi Post Partum Dengan Edinburgh Postnatal Depression Scale Pada Ibu Pasca Melahirkan:

- Implementasi Skrining Risiko Depresi Post Partum Dengan Edinburgh Postnatal Depression Scale Pada Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 12(2), 82-89.
- Darmayanti, P. A. R., Widiyani, N. W., & Dewi, K. A. P. (2022). Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kunjungan Anc Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Kuta 1: Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kunjungan Anc Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Kuta 1. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 12(2), 77-81.
- El-Hachem, C., Rohayem, J., Bou Khalil, R., Richa, S., Kesrouani, A., Gemayel, R., . . . Yaghi, N. (2014). Early identification of women at risk of postpartum depression using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) in a sample of Lebanese women. *BMC psychiatry*, 14(1), 242.
- Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu post sectio caesarea. *Buletin Media Informasi Kesehatan*, 14(2), 150-155.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (Vol. 4): McGraw-Hill New York.
- Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Di Poli KIA Pkm Tuminting. *J Keperawatan*, 1.
- Kemenkes. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available from: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Maund, P. R., Irvine, K. N., Reeves, J., Strong, E., Cromie, R., Dallimer, M., & Davies, Z. G. (2019). Wetlands for wellbeing: Piloting a nature-based health intervention for the management of anxiety and depression. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4413.
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmadja, S. (2020). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 48-59.
- Sari, N. K. I. P., Noriani, N. K., & Darmayanti, P. A. R. (2025). *Pengaruh Edukasi Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap WUS Dalam Pemilihan Kontrasepsi IUD di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Selatan*. Paper presented at the Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati.
- Stewart, D., Ashraf, I., & Munce, S. (2006). Women's mental health: a silent cause of mortality and morbidity. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 94(3), 343-349.
- Suliswati, T., Jeremia, A., Yenny, M., & Sumijatun, S. (2017). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa. Jakarta: Egc.*
- Udi, W. W., Nugraha, I. S., & Murti, I. B. T. T. (2026). *Implementasi Nilai Tat Twam Asi dalam Upaya Pencegahan Resistensi Antibiotik pada Anak melalui Media Flipbook Berbasis Augmented Reality*. Paper presented at the Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati.
- Wahyuningsih, J. W. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Kecemasan Postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 30-38.
- WHO. (2018). *Prevalensi Kecemasan Postpartum*. Geneva: WHO
- WHO. (2020). *Prevalensi Kecemasan Postpartum*. Geneva: WHO
- Wijaya, W., & Yulianti, D. (2022). Penyebab Terjadi Kecemasan Pada Ibu Menyusui: Scoping Review. *Journal of Midwifery and Health Administration Research*, 2(1), 1-10.
- Wulan, R., Darmayanti, P. A. R., Keb, S. T., Chairiyah, R., Sulistyawati, H., & ST, S. (2022). *Evidence Based Natural Therapy Dalam Kebidanan: Nuansa Fajar Cemerlang*