



**PENINGKATAN PENGETAHUAN SUAMI IBU HAMIL TENTANG *POSTPARTUM*
BLUES DENGAN VIDEO EDUKASI**

(Improving Pregnant Women's Husbands' Knowledge About Postpartum Blues With Educational Videos)

**Ni Wayan Manik Parwati¹, Idah Ayu Wulandari², Ni Putu Sri Haryati³, Ni Putu Riza Kurnia
Indriana⁵, Ni Wayan Suartini⁵**

^{1,2,3,4}Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

⁵UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur

e-mail: manikparwati82@gmail.com

Received : Mei, 2026

Accepted : Mei, 2026

Published : Mei, 2026

ABSTRAK

Postpartum blues merupakan gangguan psikologis yang umum terjadi pada ibu selama masa nifas dan berpotensi menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan ibu maupun tumbuh kembang bayi apabila tidak ditangani secara tepat sejak awal. Salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan adaptasi ibu setelah persalinan adalah dukungan keluarga, terutama dari suami. Kurangnya pengetahuan suami mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa nifas diketahui dapat memengaruhi kondisi emosional ibu pascapersalinan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman suami terkait upaya pencegahan *postpartum blues* melalui penggunaan media edukasi berbasis video.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif yang disertai pemutaran video edukasi, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta kegiatan terdiri dari 28 suami ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas I Denpasar Timur. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner sederhana, serta analisis efektivitas media video menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman suami mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah pencegahan *postpartum blues*. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden (64,2%) memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup. Setelah intervensi edukasi melalui video, mayoritas peserta (82,1%) berada pada kategori pengetahuan baik. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai p-value <0,001.

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis video efektif dalam meningkatkan pengetahuan suami mengenai *postpartum blues*. Diharapkan para suami lebih aktif dalam mencari informasi terkait kesehatan psikologis ibu pada masa nifas serta mampu memberikan dukungan emosional dan sosial yang optimal guna mencegah terjadinya *postpartum blues*. Selain itu, tenaga kesehatan khususnya pengelola program KIA disarankan untuk mengintegrasikan edukasi berbasis video tentang pencegahan *postpartum blues* ke dalam layanan antenatal care (ANC) dan kegiatan kelas ibu hamil secara rutin

Kata kunci : Video, edukasi, suami, *postpartum blues*

ABSTRACT

Postpartum blues is a common psychological disorder experienced by mothers during the postpartum period and has the potential to negatively impact maternal health and the development of the baby if not addressed appropriately from the outset. One important factor in supporting a mother's successful adaptation after childbirth is family support, especially from her husband. A lack of knowledge among husbands regarding the physical and psychological changes during the postpartum period is known to affect a mother's emotional state after delivery. Therefore, this community service activity was conducted to improve husbands' understanding of postpartum blues prevention efforts through the use of video-based educational media.

The activity was implemented through interactive counseling, featuring educational videos, followed by a discussion and question-and-answer session. Participants were 28 husbands of pregnant women visiting the East Denpasar Community Health Center I. Evaluation activities were conducted by comparing participants' knowledge levels before and after the education using a simple questionnaire and analyzing the effectiveness of the video media using the Wilcoxon test. The results of the activity showed an increase in husbands' understanding of risk factors, signs and symptoms, and preventive measures for postpartum blues. Prior to the education, the majority of respondents (64.2%) had a fair level of knowledge. After the video-based educational intervention, the majority of participants (82.1%) had good knowledge. Analysis using the Wilcoxon test showed a significant difference between pre- and post-education knowledge levels, with a p -value <0.001 .

This activity demonstrated that video-based education was effective in improving husbands' knowledge about postpartum blues. It is hoped that husbands will be more active in seeking information regarding maternal psychological health during the postpartum period and will be able to provide optimal emotional and social support to prevent postpartum blues. Furthermore, health workers, particularly those managing maternal and child health programs, are advised to integrate video-based education on postpartum blues prevention into antenatal care (ANC) services and routine prenatal classes.

Keywords : *Video, education, husband, postpartum blues*

PENDAHULUAN

Prevalensi postpartum blues di berbagai negara dilaporkan cukup tinggi, yaitu berkisar antara 26% hingga 85% dari seluruh ibu postpartum. Postpartum blues merupakan gangguan psikologis ringan pada masa nifas yang ditandai dengan perubahan emosi, seperti perasaan sedih, disforia, mudah menangis, kecemasan, serta ketidakstabilan emosional yang umumnya dialami oleh 50–80% ibu setelah persalinan, terutama pada hari-hari awal postpartum. Selama periode nifas, sekitar 85% ibu postpartum mengalami perubahan suasana hati dengan derajat yang bervariasi, mulai dari gejala ringan hingga berat. Meskipun sebagian besar kondisi tersebut bersifat sementara dan dapat membaik secara spontan, beberapa ibu mengalami gejala yang menetap dan berisiko berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Sekitar 10–15% kasus postpartum blues diketahui dapat berlanjut menjadi depresi postpartum (Manurung & Setyowati, 2021; Qonita & Umalihayati, 2021). Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap terjadinya postpartum blues, antara lain rendahnya dukungan keluarga, kurangnya pengetahuan ibu, status kehamilan, jenis persalinan, serta perubahan hormonal setelah melahirkan. Perubahan hormonal tersebut meliputi penurunan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan estriol secara signifikan pascapersalinan. Penurunan kadar estrogen diketahui berpengaruh terhadap aktivitas enzim norepinefrin dan serotonin yang berperan penting dalam regulasi suasana hati dan kejadian depresi. Selain faktor hormonal, faktor

demografis seperti usia dan paritas, status pekerjaan, latar belakang sosial ibu postpartum, kondisi fisik, kemampuan adaptasi terhadap peran baru, serta pengalaman selama kehamilan dan persalinan juga turut memengaruhi risiko terjadinya postpartum blues (Luh et al., 2023; Qiftiyah, 2018).

Insiden postpartum blues di Indonesia dilaporkan cukup tinggi, yaitu berkisar antara 50–70% pada ibu postpartum. Dari jumlah tersebut, sekitar 5–25% kasus postpartum blues berpotensi berkembang menjadi depresi postpartum apabila tidak mendapatkan penanganan yang adekuat (Manurung et al., 2019; Manurung & Setyowati, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Parwati dan rekan pada tahun 2022 di Bali menunjukkan bahwa prevalensi gejala depresi postpartum mencapai 17,6%. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa dukungan keluarga terhadap ibu nifas masih tergolong rendah serta terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian depresi postpartum (Parwati et al., 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lindayani dan Marhaeni pada tahun 2019 melaporkan bahwa prevalensi postpartum blues di Denpasar mencapai 25,4%. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ristanti dan Masita di Jawa Timur tahun 2020 terkait hubungan dukungan suami dengan kejadian postpartum blues menunjukkan adanya korelasi yang bermakna antara dukungan suami dan kejadian postpartum blues. Temuan tersebut menegaskan bahwa keterlibatan dan dukungan suami memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan psikologis ibu pada masa postpartum.

Dukungan keluarga, terutama dari suami, memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu proses adaptasi ibu setelah melahirkan. Dalam konteks budaya dan struktur keluarga di Indonesia, suami umumnya memiliki posisi dominan dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan keluarga (Luh et al., 2023; Suardani et al., 2023). Oleh sebab itu, tingkat pengetahuan dan keterlibatan suami terhadap kesehatan reproduksi istri menjadi faktor yang sangat menentukan dalam menjaga kesejahteraan psikologis ibu pada masa postpartum. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurangnya informasi dan pemahaman suami mengenai masa nifas dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi mental ibu pascapersalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Suardani dan rekan (2023) mengungkapkan bahwa rendahnya dukungan suami sejak masa kehamilan berhubungan dengan memburuknya kondisi psikologis ibu nifas serta meningkatnya risiko terjadinya postpartum blues. Temuan tersebut menegaskan pentingnya keterlibatan suami dalam memberikan dukungan emosional, informasional, maupun sosial selama kehamilan hingga masa nifas sebagai upaya pencegahan gangguan psikologis postpartum (Suardani et al., 2023).

Bidan memiliki peran yang sangat strategis dalam pemberian asuhan pada masa postpartum. Selain berfungsi sebagai pemberi pelayanan kesehatan, bidan juga berperan sebagai komunikator, konselor, dan edukator dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan ibu dan keluarga dalam menghadapi masa nifas. Pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui berbagai metode dan media, seperti ceramah, diskusi, leaflet, booklet, maupun video edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu postpartum. Media booklet dinilai cukup efektif karena mampu merangkum informasi edukatif dalam bentuk buku kecil yang praktis, mudah dibawa, serta dapat dipelajari kembali sewaktu-waktu apabila ibu atau keluarga lupa terhadap informasi yang telah diberikan sebelumnya (Syahida et al., 2020). Namun demikian, perkembangan

teknologi informasi mendorong penggunaan media audiovisual, seperti video edukasi, yang dinilai lebih menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Afriyani dan Salafas (2019) mengenai efektivitas media promosi kesehatan menunjukkan bahwa media video merupakan salah satu sarana edukasi yang paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait promosi kesehatan. Penggunaan video memungkinkan pesan kesehatan disampaikan secara verbal dan nonverbal sehingga lebih mudah dipahami oleh sasaran (Afriyani & Salafas, 2019). Selain itu, media audiovisual mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor individu karena penyampaian informasi menjadi lebih menarik, interaktif, dan tidak membosankan. Informasi yang disajikan dalam bentuk gambar bergerak dan suara juga dapat diputar ulang sehingga memudahkan masyarakat dalam memahami materi yang diberikan (Afriani et al., 2023). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Ariani et al (2022) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari promosi kesehatan berbasis video terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait deteksi dini PCOS (Ariani et al., 2022). Hasil penelitian lain oleh Suardani et al (2023) juga menyatakan bahwa promosi kesehatan menggunakan media video tentang postpartum blues efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap suami ibu hamil trimester III. Seluruh responden dalam penelitian tersebut mengalami peningkatan pengetahuan mengenai postpartum blues, sedangkan sekitar 95% responden menunjukkan peningkatan sikap positif setelah diberikan edukasi melalui video. Meskipun demikian, pemberian edukasi mengenai postpartum blues secara langsung kepada ibu hamil menggunakan media video masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan intervensi edukasi berbasis audiovisual yang ditujukan tidak hanya kepada suami, tetapi juga kepada ibu hamil sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kesiapan psikologis dalam menghadapi masa postpartum dan mencegah terjadinya postpartum blues.

UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur telah berdiri sejak 10 Oktober 1957. Luas tanah Puskesmas 1500 m² dengan luas bangunan 436 m² serta mempunyai luas wilayah kerja 7,509 km². Puskesmas mempunyai wilayah kerja yang meliputi 4 Desa dan 2 Kelurahan dengan total 43 banjar. Data Pusdatin menyebutkan bahwa perempuan usia 30 – 50 tahun pada tahun 2024 sebanyak 10.397 orang. Pemilihan wilayah kerja Puskesmas sebagai mitra dalam menyelesaikan permasalahan angka kejadian postpartum blues yang cukup tinggi di Denpasar, karena memiliki jumlah persalinan/nifas tertinggi pada tahun 2021, yaitu 2534 orang.

METODE

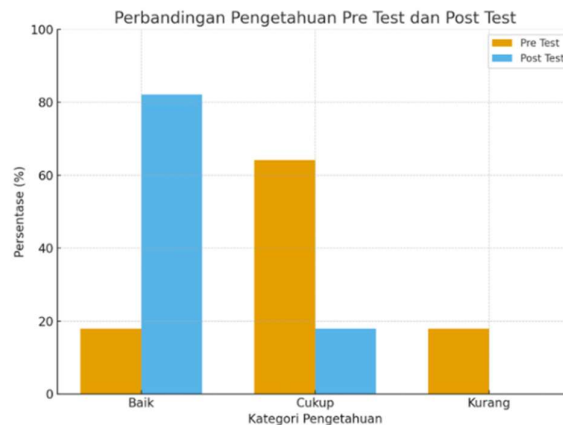
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dengan media video tentang *postpartum blues* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 20-27 September 2025 di UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur. Team PKM terdiri dari Dosen ITEKES Bali bidang nifas dan dibantu oleh 2 mahasiswa Kebidanan ITEKES Bali. Partisipan dalam pengabdian ini adalah seluruh suami dari ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas. Kegiatan ini dihadiri 28 suami yang berkunjung ke Puskesmas I Denpasar Timur. Untuk menilai pengetahuan partisipan, maka diberikan pretest dan posttest yang diberikan kepada suami. 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 et al., 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 dukungan suami 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 Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur dengan partisipan 28 suami dari ibu hamil. Adapun hasil pretest dan posttes yang diberikan kepada suami yaitu sebagai berikut:



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

Berdasarkan gambar 1. menjelaskan bahwa sebelum diberikan video edukasi sebagian besar responden (64,2%) memiliki pengetahuan cukup tentang *postpartum blues* sedangkan setelah diberikan edukasi, sebagian besar mitra memiliki pengetahuan baik yaitu 82,1%.



Gambar 2. Penjelasan mengenai pengisian Pretest dan Posttest

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi (n=28)

Pengetahuan	Median	Standar Deviasi	Positif rank	Ties	p value
Sebelum Pemberian Edukasi	56,8	20,5	28	5	0,001
Sesudah Pemberian Edukasi	88,7	12,7			

Tabel 1. menunjukkan terdapat 28 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 median responden, terlihat pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan yaitu dari 56,8 menjadi 88,7. 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 penting dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan. Edukasi kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pemberdayaan individu agar mampu memahami, menilai, dan mengambil keputusan yang tepat terkait kondisi kesehatannya. Dalam perspektif *Health Belief Model*, perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu, persepsi terhadap manfaat perilaku sehat, serta kesadaran mengenai risiko yang dapat timbul apabila perilaku tersebut tidak dilakukan. Dengan demikian, edukasi berperan sebagai stimulus kognitif dan emosional yang mampu meningkatkan motivasi individu dalam menerapkan perilaku promotif dan preventif (Kalia & Muhani, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara terstruktur, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan sasaran terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan ke arah yang lebih baik. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi juga memberikan dampak signifikan, baik pada tingkat individu maupun komunitas, seperti meningkatnya kepatuhan terhadap pemeriksaan

kesehatan, penerapan perilaku pencegahan penyakit, serta peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Rusmil, 2019).

Selain didukung oleh *Health Belief Model*, pentingnya edukasi dalam perubahan perilaku kesehatan juga diperkuat oleh *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Teori ini menjelaskan bahwa individu mempelajari suatu perilaku melalui proses observasi, imitasi, dan modeling terhadap lingkungan sekitarnya. Dalam konteks kesehatan, edukasi yang disertai contoh nyata, demonstrasi, simulasi, maupun role model dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman serta menginternalisasi perilaku sehat pada individu. Selain memberikan informasi secara verbal, edukasi yang efektif juga mampu meningkatkan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan secara mandiri (Dennis et al., 2016; Muflikha et al., 2021). *Diffusion of Innovations* yang dikembangkan oleh Everett Rogers menjelaskan bahwa penyebaran informasi kesehatan melalui edukasi dapat mempercepat proses adopsi perilaku sehat di masyarakat. Dalam teori ini, keterlibatan tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, maupun kelompok sebaya memiliki peranan penting dalam memperluas penerimaan informasi dan mempercepat perubahan perilaku di tingkat komunitas. Oleh karena itu, strategi edukasi kesehatan yang melibatkan berbagai pihak dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat sekaligus memperkuat keberhasilan program promotif dan preventif di bidang kesehatan.

Selama masa kehamilan hingga nifas diharapkan suami mampu mendampingi ibu dengan penuh kasih sehingga ibu akan merasa nyaman dalam menjalani prosesnya. Perawatan kehamilan yang berkualitas dapat diperoleh dari suami dan keluarga. Seorang suami memegang peran penting untuk menjaga ibu hamil tetap sehat. Keterlibatan suami sangat penting dalam berbagai aspek, termasuk kehamilan, persalinan dan masa nifas (Lestari et al., 2020). Suami adalah orang yang dapat dipercaya menjadi sumber kebahagiaan bagi seorang ibu ketika sedang mengandung anaknya. Adapun hal kecil yang dapat dilakukan dalam memberikan dukungan suami terhadap kesehatan ibu hamil adalah perawatan dini kehamilan, mengurangi kebiasaan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. Selain dukungan berupa emosional, ibu juga memiliki hak untuk mendapatkan kepercayaan dalam menjaga kehamilannya dan memberikan motivasi dari awal kehamilan hingga masa nifas (Lestari et al., 2020; Sudirman et al., 2019).

Dehshiri et al (2023), menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan suami dengan peningkatan kesehatan mental perempuan, pengurangan depresi pascapersalinan, dan penggunaan layanan kesehatan yang lebih baik. Perilaku yang meningkatkan kesehatan dapat dianggap sebagai cara untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik dengan mengatasi dan beradaptasi dengan kondisi psikologis. Masalah, stres dan peningkatan hubungan interpersonal merupakan suatu kesatuan yang selalu ada dalam setiap perjalanan seseorang, mengingat pentingnya hal tersebut, perilaku selama kehamilan, sangat penting dan perlu diperhatikan dan didukung selama periode ini. Penelitian juga mendukung dampak depresi pada perilaku yang meningkatkan kesehatan individu. Ji Qin Y et al menyebutkan dalam penelitiannya terhadap 1949 orang di Tiongkok pada tahun 2022, semakin sehat perilaku yang diberikan, semakin kecil kemungkinan terjadinya gejala depresi. Kemudian sebuah studi di Korea juga melaporkan bahwa meningkatkan penyesuaian perkawinan merupakan hal efektif dalam meningkatkan perilaku promosi

kesehatan pasangan selama kehamilan (Qi et al., 2022; Zohouri & Faramarzi, 2024). Pemikiran subyektif seorang suami yang mendukung istrinya yang sedang hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan, terutama saat ibu hamil memasuki trimester ketiga. Rasa percaya diri dan psikologi yang baik sangat diperlukan pada masa persalinan dan setelah melahirkan. Konsekuensinya adalah ketika suami mendukung apa yang dibutuhkan ibu hamil, maka ibu hamil akan merasa nyaman, aman, nyaman. Dukungan suami dengan memberikan respon yang positif, merupakan hal yang penting untuk ibu, karena dengan kepedulian suami tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap kehamilan ibu.

Peran suami dan keluarga dalam memberikan dukungan menjelang persalinan sangat diperlukan oleh ibu karena kehadiran suami dan keluarga akan mengurangi rasa cemas yang dirasakan ibu saat melahirkan. Dukungan yang dapat diberikan dapat berupa doa, sentuhan, dorongan dan konseling dapat mengurangi rasa cemas, khawatir dan rasa takut yang dirasakan oleh para ibu serta mampu berusaha untuk melewati proses persalinan. Dalam situasi dan kondisi seperti ini, dukungan psikososial sangat penting untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Dukungan psikososial yang diperlukan ibu salah satunya adalah suami atau pasangan dapat menurunkan kecemasan ibu (Rahmawati et al., 2022; Widaryanti & Febrianti, 2022)). Nasrin et al., (2024) dalam penelitiannya menyebutkan sekitar satu dari lima wanita melaporkan tidak didukung oleh pasangannya. Hal tersebut agak menggembirakan karena menunjukkan bahwa mayoritas wanita menerima dukungan pasangan untuk pengobatan antidepresan mereka. Namun demikian, kekurangan dukungan pasangan secara konsisten dikaitkan dengan lebih besar dan gejala depresi yang relevan secara klinis, pada perempuan yang merencanakan kehamilan, ibu hamil, dan ibu pascasalin. Dalam temuannya selama penelitian, Nasrin et al menemukan bahwa memiliki implikasi penting bagi praktik klinis dan strategi dukungan keluarga dan menyoroti pentingnya pasangan dalam proses konseling dan pengambilan keputusan untuk pengobatan antidepresan pada saat sekitar kehamilan dan melahirkan (Nasrin et al., 2024)

Berdasarkan penelitian Winarni dan Ikhlasiah (2018) menyatakan bahwa pengaruh dukungan suami terhadap psikologi ibu didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan kondisi psikologi ibu pada masa nifas. Menurut mereka pemberian dukungan oleh suami dapat memberikan efek yang positif dalam menurunkan rasa cemas dan gangguan psikologis ibu nifas sehingga ibu dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut. Selain itu, hubungan antara suami dan istri yang tidak harmonis dapat menjadi pemicu terjadinya depresi postpartum. Ibu nifas yang mengalami gangguan psikologis juga mengeluhkan komunikasi yang tidak baik dengan pasangannya. Hal ini juga diduga dapat memicu kejadian depresi postpartum. Dengan demikian, suami yang selalu mendukung istri dengan menjalankan perannya sebagai suami yang baik akan menurunkan stress pada ibu dan mengembalikan suasana hati ibu menjadi lebih baik (Winarni et al., 2020). Penelitian Dinarum dan Rosyidah (2020) mengungkapkan bahwa adanya dukungan suami berhubungan dengan meningkatnya kemungkinan terjadinya postpartum blues. Peran suami pada masa nifas sangat penting dan diperlukan bagi ibu. Peran dukungan fisik dan mental suami dapat menjaga kestabilan psikologis ibu. Dalam pemberian dukungan,

suami perlu memiliki pengetahuan agar dapat memberikan dukungan berupa informasi kepada ibu nifas dalam proses menjalani masa nifas (Dinarum & Rosyidah, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan setelah intervensi. Pada tahap pre-test, sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup (64,2%), sedangkan pada tahap post-test terjadi peningkatan pada kategori baik (82,1%) dan tidak ada lagi responden dengan kategori kurang (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden, terutama dalam memahami materi yang disampaikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi atau penyuluhan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya dalam konteks peningkatan kesadaran dan pemahaman terhadap topik kesehatan yang diberikan.

Diharapkan suami 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

- Afiana, I., Yusnaini, Kartinezahri, & Gustiana. (2023). The Relationship Parity and Family Support with Psychological Adaptation of The Postpartum Period. *Midwifery and Nursing Research (Manr) Journal*, 5(1), 32–37. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/MANR>
- Afriyani, L. D., & Salafas, E. (2019). Efektivitas Media Promosi Kesehatan ASI Perah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja untuk Memberikan ASI Eksklusif. *Jurnal SIKLUS*, 08(1), 60–66.
- Ariani, N. K. S., Susanti, N. L. P. D., Parwati, N. W. M., & Haryati, N. P. S. (2022). The Influence of Video-Based Health Education in Modifying. *Asan Journal of Health*, 1(3), 24–30.
- Dehshiri, M., Ghorashi, Z., & Lotfipour, S. M. (2023). Effects of husband involvement in prenatal care on couples' intimacy and postpartum blues in primiparous women: A quasi-experimental study. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 11(3), 179–189. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2023.97739.2204>
- Dennis, C., Falah-hassani, K., & Shiri, R. (2016). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety : systematic review and meta-analysis. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Dinarum, & Rosyidah, H. (2020). Literatur Review : Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 2(2), 90–95.
- Kalia, N., & Muhani, N. (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), 326–335. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3046>
- Lestari, P., Herbawani, C. K., & Estuningtyas, A. (2020). Peran Serta Suami dalam Menjalani Proses Kehamilan pada Ibu Hamil. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 121–137.
- Luh, N., Gayatri, P., Wayan, N., Parwati, M., Kadek, N., & Dwiyantri, N. (2023). Depresi Postpartum : Studi Retrospektif dengan Menganalisis Dukungan Suami Saat Persalinan *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 14(2).
- Manurung, S., & Setyowati, S. (2021). Development and validation of the maternal blues scale through bonding attachments in predicting postpartum blues. *Malaysian Family Physician*, 16(1), 64–74. <https://doi.org/10.51866/OA1037>
- Manurung, S., Setyowati, S., Ginanjar, A. S., Soesilo, T. E. B., & Tyastuti, D. (2019). The Item Development of Maternal Blues Suryani (MBS) Scale in the antepartum period through bonding attachment that predicting postpartum blues. *Enfermeria Clinica*, 29, 752–759. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.06.013>
- Muflikha, I., Nuzuliana, R., & Lestari, S. (2021). Social Support for Postpartum Mothers with Postpartum Depression: Scoping Review. *International Journal of Health Science and Technology*, 3(1), 16–26. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v3i1.1979>
- Nasrin, T., Tauqeer, F., Bjørndal, L. D., Kittel, S., & Angela, S. (2024). Partner support for women ' s antidepressant treatment and its association with depressive symptoms in pregnant women , mothers , and women planning pregnancy. *Archives of Women's Mental Health*, 27(4), 557–566. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01435-3>
- Parwati, N. W. M., Wulandari, I. A., & Haryati, N. P. S. (2022). Analisis Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Gangguan Psikologis Ibu Nifas.
- Qi, W., Liu, Y., Lv, H., Ge, J., Meng, Y., Zhao, N., Zhao, F., Guo, Q., & Hu, J. (2022). Effects of family relationship and social support on the mental health of Chinese postpartum women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04392-w>
- Qiftiyah, M. (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. <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i2.75>
- Qonita, & 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), 147–153. <https://doi.org/10.32536/jrki.v5i2.190>
- Rahmawati, D., Irmayani, I., & Sopiatur, R. (2022). Pemberian Dukungan Keluarga Dan Kader Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jmu.v4i1.136>
- Suardani, N. P., Wayan, N., Parwati, M., Putu, N., Kurnia Indriana, R., & Wulandari, I. A. (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
- Sudirman, S., Puspitawati, H., & Muflikhati, I. (2019). Peran Suami dalam Menentukan Kesejahteraan Subjektif Istri pada Saat Hamil dan Melahirkan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(1), 26–37. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.1.26>
- Syahida, A. N., Ernawati, & Rumiati, E. (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.
- Widaryanti, & Febrianti. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31.
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Zohouri, S., & Faramarzi, M. (2024). Factors effecting on health-promoting behaviors in iranian pregnant women and their husbands : the actor-partner interdependence model (APIM). 3, 1–8.