

Pentingnya Edukasi Pemantauan Kehamilan Rutin dan Pencegahan *Baby Blues* pada Ibu Hamil

Mariyati Mardjuky^{1*}, Syafitrah Umamitty²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maluku Husada

Email: yatymardjuky123@gmail.com^{1*}

Abstrak

Masa nifas merupakan periode adaptasi yang kompleks sehingga ibu berisiko mengalami gangguan psikologis, salah satunya *baby blues*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pemantauan kehamilan rutin (*Antenatal Care*) dan upaya pencegahan *baby blues* melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Januari 2026 di Puskesmas Hative Kecil, Kota Ambon, menggunakan metode penyuluhan kesehatan dan diskusi interaktif. Sebanyak 10 ibu hamil mengikuti kegiatan dengan antusias. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata pretest dari 60% menjadi 84% pada posttest. Peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai gejala awal *baby blues*, pentingnya kunjungan antenatal secara rutin, dan dukungan keluarga selama masa kehamilan serta nifas. Kegiatan edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan *baby blues*. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat mendukung kesehatan mental ibu dan meningkatkan kualitas pengasuhan bayi sejak awal kehidupan.

Keywords: *Baby blues*, Edukasi kesehatan, Kehamilan rutin, Pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Masa kehamilan hingga nifas merupakan fase transisi kehidupan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan pada seorang wanita. Perubahan hormonal, kelelahan fisik, kurang tidur, serta tuntutan dalam menjalankan peran baru sebagai ibu dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental pascapersalinan (WHO, 2022; ACOG, 2023). Kesehatan mental ibu selama periode perinatal berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu, perkembangan bayi, serta kualitas hubungan ibu dan anak sehingga perlu menjadi bagian integral dalam pelayanan kesehatan maternal (UNICEF, 2021).

Salah satu gangguan psikologis yang paling sering terjadi pada masa nifas adalah *baby blues syndrome*, yaitu gangguan emosional ringan yang umumnya muncul pada hari ke-3 hingga ke-10 setelah persalinan. Gejalanya meliputi perasaan sedih, mudah menangis, cemas, mudah tersinggung, dan gangguan tidur. Meskipun biasanya bersifat sementara, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum apabila tidak dikenali dan ditangani secara tepat (American Psychiatric Association, 2022). Faktor risiko terjadinya *baby blues* meliputi kurangnya dukungan sosial, kecemasan selama kehamilan, pengalaman persalinan yang tidak menyenangkan, serta rendahnya kesiapan ibu dalam menghadapi peran baru (Henshaw, 2022).

Secara global, sekitar 300 juta orang mengalami gangguan mental, dan sekitar 10–20% ibu pada masa perinatal mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan

kecemasan (WHO, 2022). Di Indonesia, berbagai penelitian melaporkan bahwa prevalensi *baby blues* berkisar antara 30–80%, tergantung karakteristik dan metode penelitian yang digunakan (Kemenkes RI; Fatmawati dkk., 2021). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa *baby blues* merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif. FIGO (2023) juga menegaskan bahwa skrining kesehatan mental selama kehamilan dan setelah persalinan perlu menjadi bagian dari pelayanan maternal yang komprehensif.

Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah melalui pelayanan Antenatal Care (ANC) yang berkualitas. ANC tidak hanya berfokus pada pemantauan kondisi fisik ibu dan janin, tetapi juga mencakup edukasi mengenai kesiapan psikologis, deteksi dini faktor risiko gangguan mental, serta pemberian dukungan emosional kepada ibu dan keluarga. Edukasi selama ANC terbukti meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan dan masa nifas sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya *baby blues* (WHO, 2022; Kemenkes RI, 2022). Selain itu, ACOG (2023) merekomendasikan agar setiap kunjungan ANC disertai edukasi mengenai kesehatan mental, identifikasi faktor risiko, dan pelibatan keluarga sebagai sistem pendukung utama bagi ibu hamil.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pemeriksaan kehamilan rutin (*Antenatal Care*) sebagai upaya mempersiapkan kesehatan fisik dan mental serta mencegah terjadinya *baby blues* pada masa pascapersalinan

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode sosialisasi partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Januari 2026 bertempat di Puskesmas Hative Kecil, Kota Ambon, dengan durasi kegiatan sekitar 2–3 jam. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester I–III yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC) di Puskesmas Hative Kecil sebanyak 10 orang. Peserta dipilih karena merupakan kelompok yang membutuhkan edukasi mengenai pengelolaan stres selama kehamilan sebagai upaya mempersiapkan persalinan yang sehat.

Tahapan pertama diawali dengan proses persiapan dan perizinan. Tim melakukan koordinasi intensif dengan Kepala Puskesmas Hative Kecil guna menyelaraskan jadwal kegiatan dengan jadwal rutin pemeriksaan ibu hamil sehingga sasaran peserta dapat tercapai secara maksimal. Selain itu, tim juga menyiapkan media edukasi berupa leaflet dan materi presentasi yang disusun menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di ruang tunggu atau ruang pertemuan Puskesmas Hative Kecil. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif mengenai pengertian stres selama kehamilan, penyebab, dampak terhadap ibu dan janin, serta cara mengelola stres. Penyampaian materi dilanjutkan dengan demonstrasi atau

simulasi teknik relaksasi sederhana, kemudian diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman maupun kekhawatiran yang dialami selama kehamilan dan masa nifas.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Selain itu, dilakukan observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan, keaktifan dalam sesi diskusi, serta kemampuan peserta menjawab pertanyaan yang diberikan pada akhir penyuluhan. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan adanya peningkatan skor pengetahuan pada hasil post-test dibandingkan pre-test serta tingginya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 10 orang ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Hative Kecil. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar peserta belum memahami perbedaan antara kelelahan pasca persalinan dengan kondisi baby blues. Banyak peserta yang menganggap bahwa perasaan sedih setelah melahirkan hanya disebabkan oleh kurang tidur, tanpa mengetahui bahwa faktor hormonal dan psikologis juga berperan.

Setelah penyampaian materi, diskusi, dan sesi tanya jawab, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post test* Pengetahuan

Indikator	Pretest	Posttest
Pengetahuan Baik	3 (30%)	9 (90%)
Pengetahuan Kurang	7 (70%)	1 (10%)

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai baby blues mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil, yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test. Selain itu, peserta menjadi lebih aktif dalam sesi diskusi dan mampu menjelaskan kembali pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan baby blues. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap kesehatan mental pada masa kehamilan dan pascapersalinan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Haerani dkk. (2024) yang melaporkan bahwa masih banyak ibu nifas memiliki pengetahuan yang rendah mengenai baby blues, sehingga edukasi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu dalam menghadapi masa nifas

Selain itu, penelitian Nurcahya (2024) juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu berhubungan dengan kondisi baby blues. Ibu dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung lebih mampu mengenali gejala awal dan melakukan upaya penanganan secara tepat.

Temuan ini juga didukung oleh tinjauan sistematis yang menyatakan bahwa edukasi dan peningkatan pengetahuan merupakan bagian penting dalam upaya pencegahan postpartum blues, mengingat kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum apabila tidak dikenali dan ditangani sejak dini.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Melalui Pemberian Penyuluhan Tentang Edukasi Pantau Kehamilan Rutin Dan Mencegah Beby Blouse



Gambar 2. Penyerahan Sertifikat Kepada Perwakilan Kepala Puskesmas Hative Kecil dan penyerahan hadiah

Dalam sesi pembahasan materi, tim menekankan tiga pilar utama dalam pencegahan gangguan emosional maternal. Pertama, pentingnya pemantauan kehamilan rutin (ANC) minimal 6 kali selama masa kehamilan untuk mendeteksi dini risiko fisik maupun psikis. Kedua, pengenalan gejala baby blues agar ibu tidak merasa sendirian dan berani mencari bantuan profesional jika diperlukan. Ketiga, penguatan sistem dukungan (support system), terutama peran suami dan keluarga inti dalam membantu pekerjaan rumah tangga dan memberikan dukungan moral kepada ibu.

Hasil diskusi interaktif menunjukkan adanya perubahan persepsi pada peserta. Para ibu mulai menyadari bahwa menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik selama kehamilan. Kehadiran para mahasiswa sebagai edukator juga memberikan suasana baru yang menyemangatkan bagi para ibu untuk lebih proaktif dalam bertanya mengenai keluhan-keluhan yang selama ini mereka anggap tabu untuk dibicarakan. Hal ini membuktikan bahwa edukasi yang komunikatif dapat memecah stigma negatif terkait kesehatan jiwa ibu nifas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Hative Kecil yang diikuti oleh 10 ibu hamil menunjukkan bahwa edukasi mengenai baby blues efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil

post-test dibandingkan pre-test, serta meningkatnya kemampuan peserta dalam mengenali faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan baby blues. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menjaga kesehatan mental selama kehamilan hingga masa nifas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas Hative Kecil beserta jajarannya yang telah memberikan izin dan fasilitas tempat untuk pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Dosen Pembimbing Mata Kuliah Keperawatan Maternitas, Ns. Mariyati Mardjuky, S.Kep., M.Kep, atas bimbingan dan arahnya. Terakhir, apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh mahasiswa Kelas III C STIKES Maluku Husada serta para ibu hamil peserta penyuluhan yang telah berpartisipasi aktif hingga kegiatan ini berjalan dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). *Screening and diagnosis of mental health conditions during pregnancy and postpartum*. ACOG Clinical Practice Guideline.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR).
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2012). *Buku ajar keperawatan maternitas*. EGC.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., et al. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Henshaw, C. (2022). *Mood disturbance in the early puerperium: Baby blues and postpartum depression*. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*.
- International Federation of Gynecology and Obstetrics. (2023). *Good clinical practice advice: Maternal mental health*. FIGO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Kementerian Kesehatan RI.
- Ningrum, R., dkk. (2023). Edukasi *Baby Blues Syndrome* sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2), 112–118.
- Rohmah, N. F. (2018). Pelatihan dan pengembangan sumber daya manusia. *Intizam: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 1–11.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa*. EGC.
- United Nations Children's Fund. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Geger, C. L. (2014). *Buku ajar kebidanan Varney*. EGC.
- World Health Organization. (2015). *Maternal mental health and child health and development*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Guide for integration of perinatal mental health into maternal and child health services*. WHO.
- Wulandari, D., dkk. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang *Baby Blues Syndrome*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 45–52.