

MEDIA EDUKASI TENTANG PENGENALAN DINI *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU NIFAS DI RSUD DR DRADJAT PRAWIRANEGARA SERANG BANTEN

Umalihayati¹, Qonita²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Politeknik Kesehatan 'Aisyiyah Banten

Email: umalihayatiucum@gmail.com

Abstract

Postpartum Blues can be experienced by every woman who has just given birth. The worldwide incidence rate is quite high, around 26-85% of postpartum women experience Postpartum Blues. For Indonesia, it is around 50-70%, and 24.7% in Dr.Dradjat Prwairanegara Hospital who experience Postpartum Blues. This happens because the mother is not ready to have a baby and is not fully ready to become a mother. Postpartum Blues if left unchecked and without a solution, can have a serious impact on postpartum depression. The target of this activity is all postpartum mothers who are treated at Dr.Dradjat Prawiranegara Hospital. The purpose of this activity is to provide knowledge about the introduction of Postpartum Blues. The method of implementation through the stages of preparation, implementation of health counseling and assessment. Outcome achievements in the form of a pocket book on Postpartum Blues and journal publications.

Keywords: Educational Media, Postpartum Blues

Abstrak

Postpartum Blues bisa dialami oleh setiap wanita yang baru saja melahirkan. Angka kejadian di seluruh dunia cukup tinggi sekitar 26-85% ibu nifas yang mengalami Postpartum Blues. Untuk Indonesia sekitar 50-70%, dan 24,7% di RSUD dr.Dradjat Prwairanegara yang mengalami Postpartum Blues. Hal ini terjadi karena ibu belum siap memiliki bayi dan belum siap sepenuhnya menjadi seorang ibu. Postpartum Blues jika dibiarkan dan tanpa solusi, bisa berdampak serius menjadi depresi postpartum. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh ibu nifas yang dirawat di RSUD dr.Dradjat Prawiranegara. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan tentang pengenalan Postpartum Blues. Metode pelaksanaan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan penyuluhan kesehatan dan penilaian. Pencapaian luaran berupa buku saku tentang Postpartum Blues dan publikasi jurnal.

Kata Kunci: Media Edukasi, Postpartum Blues

PENDAHULUAN

Angka kejadian *Postpartum Blues* di seluruh dunia cukup tinggi yakni 26- 85%. Data tersebut menunjukkan 81 % angka kematian ibu (AKI) akibat komplikasi selama hamil dan bersalin, dan 25% kasus *Postpartum Blues*. Angka kejadian *Postpartum Blues* di Indonesia berkisar antara 50-70% pada ibu *post partum*. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu di RSUD dr. Dradjat ditemukan ibu nifas yang mengalami *Postpartum Blues* sebanyak 24 orang (24,7%) (Qonita , Umalihayati dan Muhida, 2020). Salah satu faktor yang berhubungan dengan *Postpartum Blues* yaitu masih kurangnya pengetahuan atau sumber informasi yang didapatkan ibu. Sehingga perlu ditingkatkan lagi peran serta tenaga kesehatan dalam memberikan konseling pada ibu hamil dan nifas sehingga kasus

Postpartum Blues bisa berkurang.

Postpartum merupakan masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan saat melahirkan (Suherni, 2009). Persalinan yang berlangsung lancar sangat membahagiakan bagi setiap ibu. Persalinan merupakan salah satu anugrah terindah dari Allah SWT yang diberikan kepada kaum wanita. Setelah menjalani masa kehamilan selama 9 bulan, bukan waktu yang singkat, tentunya banyak hal-hal yang dialami oleh seorang ibu baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikologis sehingga membutuhkan adaptasi (Salmah, 2018).

Dalam masa nifas, ibu *postpartum* akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Namun, tidak semua ibu *postpartum* bisa melewati adaptasi masa nifas dengan lancar. Ibu *postpartum* bisa saja mengalami gangguan psikologis masa nifas salah satunya kecemasan (Simkin, 2008). Perubahan yang mendadak pada ibu *postpartum* penyebab utamanya adalah kekecewaan emosional, rasa sakit pada masa nifas awal, kelelahan karena kurang tidur selama persalinan dan kecemasan pada kemampuannya untuk merawat bayinya, rasa takut tidak menarik lagi bagi suaminya, terutama emosi selama minggu pertama menjadi labil dan perubahan suasana hatinya dalam 3-4 hari pertama, masa ini sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh begitu banyak faktor, maka penekanan utama adalah pendekatan keperawatan dengan memberikan bantuan simpati dan dorongan semangat (Kirana, 2015). Perubahan *mood* seperti sering menangis, lekas marah, dan sering sedih atau cepat berubah menjadi senang, merasa khawatir akan kondisi kehamilannya kelak, dimulai dari takut keguguran, takut melahirkan, khawatir akan masa depan anaknya kelak, dan banyak hal lainnya (Walyani, 2015). Dari setiap 1000 wanita hamil, sekitar 17% wanita akan mengunjungi unit kejiwaan. Lima persen akan mengalami gangguan *mood* depresi yang ringan pada minggu pertama setelah melahirkan yaitu *Postpartum Blues* dan 2 % akan berkembang menjadi psikosis pada masa nifas. Antara 10 sampai 15% akan berkembang menjadi depresi setelah melahirkan. *Postpartum Blues* terjadi pada sekitar 50% wanita dalam waktu 4-5 hari setelah melahirkan Hanretty (2014) dalam (Salmah, 2018).

Menurut WHO (2014) dalam Salmah (2018), angka kejadian *Postpartum Blues* di seluruh dunia cukup tinggi yakni 26-85%. Data tersebut menunjukkan 81 % angka kematian ibu (AKI) akibat

komplikasi selama hamil dan bersalin, dan 25% kasus *Postpartum Blues*. Angka kejadian *Postpartum Blues* di Indonesia berkisar antara 50-70% pada ibu *postpartum* (Desfanita et al, 2015). *Postpartum Blues* dialami oleh ibu *postpartum* yang bersifat sementara dan terjadi pada minggu pertama setelah kelahiran. *Postpartum Depression* dialami oleh 34% ibu *postpartum* dan 1% yang mengalami *postpartum* psikosis (Yodatama, 2015).

Faktor-faktor yang menyebabkan *Postpartum Blues* diantaranya faktor dukungan keluarga, pengetahuan, status kehamilan, jenis persalinan, faktor hormonal (berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin dan estriol yang terlalu rendah. Kadar estrogen turun secara bermakna setelah melahirkan, ternyata estrogen memiliki efek supresi aktifitas enzim nonadreanalin maupun serotin yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi), faktor demografik (paritas dan usia), pekerjaan, latar belakang ibu *postpartum*, faktor fisik, ketidakmampuan beradaptasi, pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan (Adewuya, 2010 dalam Qiftiyah, 2018). Jika kondisi *Postpartum Blues* tidak disikapi dengan benar, bisa berdampak pada hubungan ibu dengan bayinya, bahkan anggota keluarga yang lain juga bisa merasakan dampak dari *Postpartum Blues* tersebut. Jika *Postpartum Blues* dibiarkan, dapat berlanjut menjadi depresi pasca melahirkan, yaitu berlangsung lebih dan hari ke-7 pasca persalinan. Depresi setelah melahirkan rata-rata berlangsung tiga sampai enam bulan, bahkan terkadang sampai delapan bulan. Pada keadaan lanjut dapat mengancam keselamatan diri dan anaknya (Ibrahim, 2014 dalam Qiftiyah, 2018).

Menurut Sarason (2012) dalam Qiftiyah (2018), kurangnya dukungan sosial keluarga atau suami akan berdampak ke keadaan psikis ibu yang tengah mengalami *Postpartum Blues*. Ketidaktahuan ibu post partum dan keluarga tentang *Postpartum Blues* juga akan berdampak pada kondisi ibu post partum yang mengalami gejala *Postpartum Blues*. Kehamilan yang tidak direncanakan dan tidak diinginkan juga dapat menjadi penyebab ibu mengalami depresi post partum. Kehamilan yang tidak diinginkan berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, wanita yang kehamilannya tidak diinginkan cenderung lebih rendah dalam memanfaatkan perawatan pada saat kehamilan dan memiliki risiko lebih tinggi terjadi depresi post partum dibandingkan dengan wanita yang kehamilannya diinginkan (Iskandar, 2014 dalam Qiftiyah, 2018). Jenis persalinan normal atau tidak normal (SC, forcep, vakum, induksi) sangat mempengaruhi

kejadian post partum blues, karena pengalaman seseorang yang buruk akan menimbulkan trauma psikis yang dapat mengakibatkan kurang mampu dalam merawat diri dan bayi dengan baik (Hensaw, 2013 dalam Qiftiyah, 2018).

Berdasarkan hasil observasi dilapangan sekitar bulan November 2020 didapatkan temuan bahwa terdapat ibu nifas yang mengalami *Postpartum Blues* ada 24 orang (24,7%) .Perlu adanya tindakan preventif, seperti memberikan informasi atau konseling kepada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di lokasi mitra dengan memberikan informasi tentang kesehatan ibu dan anak, serta antisipasi terhadap deteksi dini *Postpartum Blues* dengan kualitas penggalan informasi pasien (anamnesis), sehingga dapat menurunkan angka kejadian *Postpartum Blues*.

Oleh karena itu berdasarkan hasil analisis dan diskusi dengan mitra tersebut bahwa :

1. Belum ada yang melakukan penelitian atau pengabdian pada masyarakat dengan tema analisis *Postpartum Blues*.
2. Umumnya kejadian *Postpartum Blues* tidak teridentifikasi gejala awal saat pasien masih berada di Rumah Sakit.
3. Perlunya kerja sama yang baik antara petugas kesehatan dan pasien dengan menumbuhkan kepercayaan sehingga pasien tidak segan mengatakan permasalahan yang ada dalam diri pasien tersebut.
4. Perlu dicarikan solusi untuk mencegah terjadinya peningkatan kasus *Postpartum Blues* di lokasi mitra.
5. Kurangnya pengetahuan ibu tentang *Postpartum Blues*.
6. Kurangnya keterampilan tenaga kesehatan dalam mencegah *Postpartum Blues*.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang diberikan yaitu dengan memberikan pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan Kesehatan dalam bentuk penyuluhan Kesehatan tentang *Postpartum Blues*. Sasaran dan target yaitu 33 ibu nifas yang dirawat di ruang Wijaya Kusuma RSUD dr.Dradjat Prawiranegara Kabupaten Serang Banten. Adapun target luaran dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa buku saku untuk tambahan wawasan keilmuan kepada semua ibu nifas tentang *Postpartum Blues*. Sehingga dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat dalam bentuk upaya peningkatan

partisipasi aktif masyarakat. Adapun target kedepannya yaitu:1)Terjalin kerja sama antara mitra dan pengusul, 2)Tumbuhnya partisipasi aktif masyarakat dalam kontribusi untuk membantu menurunkan kasus *Postpartum Blues* di RSUD dr.Dradjat Prawiranegara Serang Banten, 3)Menurunkan kejadian kasus *Postpartum Blues*, 4)Meningkatnya pengetahuan ibu tentang *Postpartum Blues*, 5)Terciptanya buku saku tentang pengenalan dini *Postpartum Blues*, 6)Laporan pengabdian kepada masyarakat, 7)Publish artikel pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN

Proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Ruang Wijaya Kusuma RSUD dr.Dradjat Prawiranegara Kabupaten Serang dilaksanakan dari Januari sampai dengan Juni 2021. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi persiapan, pelaksanaan penyuluhan kesehatan pada ibu nifas tentang *Postpartum Blues*, dan evaluasi. Rinciannya sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan/perencanaan :

- a. Koordinasi dengan lahan /wilayah target pengabdian ,
- b. Persiapan kegiatan dan proses perizinan kegiatan beberapa bulan sebelumnya melalui koordinasi dengan pihak mitra dan penentuan lokasi target dan waktu kegiatan.
- c. Menentukan target/sasaran dilapangan

2. Tahap Pelaksanaan :

- a. Bekerja sama dengan mitra dilokasi
- b. Menentukan target atau sasaran
- c. Menyiapkan bahan materi /media/alat bantu
- d. Membuat buku saku
- e. Menerapkan protokol kesehatan sebelum kegiatan dimulai
- f. Menyiapkan daftar hadir dan angket
- g. Melakukan penilaian sebelum diberikan penyuluhan yaitu peserta mengisi angket
- h. Memberikan penyuluhan tentang *Postpartum Blues*
- i. Melakukan penilaian ulang setelah diberikan penyuluhan
- j. Memberikan reward buat peserta yang aktif bertanya

3. Tahap akhir kegiatan/pelaporan :

- a. Membuat dokumentasi kegiatan
- b. Melakukan pertemuan akhir dengan mitra yang terkait untuk hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan rencana tindak lanjut kedepan
- c. Hasil akhir akan dievaluasi sebagai bahan lembar pelaporan dan lembar kerja dari kegiatan penyuluhan kesehatan pada masyarakat untuk dilakukan analisis lanjutan pasca penyuluhan. Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaporkan kepada pihak mitra dan PPPM sebagai salah satu bukti kegiatan dari Catur Dharma Dosen Poltekkes 'Aisyiyah Banten.

Rincian kegiatan mulai lokasi , sasaran dan waktu kegiatan dapat dilihat pada tabel 1:

No	Kegiatan	Lokasi	Sasaran	Waktu
1	Persiapan meliputi: Penyampaian surat Proses perizinan Kegiatan	RSUD dr.Dradjat Prawiranegara	Ka TU	13 Maret 2021
2	Mendapatkan surat balasan untuk izin kegiatan	RSUD dr.Dradjat Prawiranegara	Ka TU	10 April 2021
3	Koordinasi untuk kegiatan abdimas	Ruang Wijaya Kusuma (Nifas)	Kepala Ruangan dan Bidan Koordinator	15 April 2021
4	Koordinasi untuk persiapan kegiatan	Ruang Wijaya Kusuma (Nifas)	Bidan Koordinator	8 Mei 2021
5	Koordinasi lanjutan untuk persiapan kegiatan	Ruang Wijaya Kusuma (Nifas)	Bidan Koordinator	23 Mei 2021
6	Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan	Ruang Wijaya Kusuma (Nifas)	Kepala Ruangan Bidan Koordinator Ibu Nifas Keluarga pasien	Rabu, 26 Mei 2021
7	Memberikan laporan hasil kegiatan	Ruang Wijaya Kusuma (Nifas)	Kepala Ruangan Bidan Koordinator	Juni 2021
Peublish jurnal pengabdian kepada masyarakat				

Adapun foto-foto kegiatan terlampir di bawah ini:



Gambar 1. Tim abdimas membagikan instrumen



Gambar 2. Penyampaian materi tentang *Postpartum Blues*



Gambar 3. Pembagian *door prize*



Gambar 4. Foto Bersama ibu-ibu nifas dan tim pelaksana abdimas

Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta dari isi materi penyuluhan, maka diberikan beberapa pertanyaan terkait isi materi penyuluhan dan peserta dipersilahkan untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang berhasil menjawab dapat *door prize* sebagai tanda apresiasi. Ada 10 *door prize* diberikan pada peserta yang sudah bertanya dan menjawab pertanyaan dari penyaji. *Outcome* yang ditargetkan yaitu :

1. Dengan adanya program pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan dapat

meningkatkan pengetahuan peserta tentang *Postpartum Blues*.

2. Meningkatkan kesadaran ibu – ibu untuk bisa menambah wawasan atau pengetahuan baik dari baca buku atau informasi yang bisa didapatkan lewat media sosial (*Facebook, Instagram, watshapp, dll*).
3. Kegiatan dengan melibatkan pasien dan keluarga terdekat bisa menambah wawasan keluarga jika ada anggota keluarganya yang mengalami *Postpartum Blues* dan dukungan suami atau keluarga sangat dibutuhkan oleh ibu- ibu yang baru saja melahirkan.

Kegiatan berkoordinasi dengan lahan /wilayah target pembinaan , persiapan kegiatan dan proses perizinan kegiatan beberapa bulan sebelumnya melalui koordinasi dengan pihak Rumah Sakit dan penentuan lokasi target dan waktu kegiatan. Pada awal proses dilakukan koordinasi untuk penentuan lokasi (ruangan) dan kegiatan yang akan dilakukan sebagai target dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Setelah menentukan lokasi dan kegiatan, maka dibuatlah jadwal pelaksanaan dan koordinasi dengan kepala ruangan dan bidan koordinator ruangan nifas. Kendala di lapangan yaitu pembatasan jumlah peserta tidak bisa banyak karena masih pandemi Covid-19 jadi ruang gerak dibatasi untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta.

Penyuluhan kesehatan pada hari Rabu 26 Mei 2021 dilakukan di Ruang Nifas RSUD dr.Dradjat Prawinegara Kabupaten Serang Banten. Kegiatan yang dilaksanakan tetap memperhatikan protokol kesehatan .Peserta yang hadir diatur untuk menghindari terjadinya penumpukan manusia. Semua peserta yang hadir adalah pasien dan keluarga yang sedang mengalami perawatan di ruangan nifas (Ruang Wijaya Kusuma) . Setelah peserta berkumpul , mengisi daftar kehadiran dan mulai mengisi *pre test* yaitu angket tentang isian yang harus diisi oleh peserta . Angket berisi tentang pengetahuan ibu tentang *Postpartum Blues*. Waktu yang diberikan ada 10 menit. Semua soal dikumpulkan, selanjutnya diberikan materi penyuluhan kesehatan. Semua peserta menyimak dan mengikuti dengan tertib arahan dari tim pelaksana. Setelah materi diberikan, ada *sessi tanya jawab diskusi* dan pembagian *door prize* buat peserta yang ikut aktif bertanya dan menjawab evaluasi akhir. Untuk memotivasi peserta agar mau baca maka dosen menyiapkan buku saku yang memiliki gambar dan warna menarik sehingga bisa dibawa ke rumah dan dibaca ulang.Pada akhir kegiatan ,peserta ada evaluasi ulang dalam bentuk *post test* selama 10 menit. Peserta terpilih akan maju kedepan untuk mendapatkan reward berupa *door prize*

dan semua peserta diberikan souvenir sebagai apresiasi sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan. Untuk monitoring dan evaluasi dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini ,hasilnya akan dievaluasi sebagai bahan lembar pelaporan dan lembar kerja dari kegiatan penyuluhan kesehatan pada masyarakat untuk dilakukan analisis lanjutan pasca penyuluhan. Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaporkan kepada Ruang Nifas (Ruang Wijaya Kusuma) dan Pusat Pengabdian Pengabdian Masyarakat sebagai salah satu bukti kegiatan dari Catur Dharma Dosen Politeknik Kesehatan 'Aisyiyah Banten.

Kegiatan Penyuluhan diikuti oleh 33 peserta dari Ibu nifas yang mengalami perawatan di ruang nifas (ruang Wijaya Kusuma) RSUD dr. Dradjat Prawiranegara Kabupaten Serang Banten Tahun 2021. Pemberian materi tentang pengenalan *Postpartum Blues* dilakukan dengan menggunakan *soundsystem* serta Laptop dan LCD (Foto Kegiatan terlampir) juga materi penyuluhan diberikan dalam media buku saku sebagai bahan bacaan semua peserta pelatihan .

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan kesehatan didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 2

Hasil Evaluasi Pengetahuan Ibu Tentang *Postpartum Blues* di RSUD dr.Dradjat Prawiranegara Kabupaten Serang Banten Tahun 2021

No	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Kurang	21	63,6	9	27,3
2	Baik	12	36,4	24	72,7
	Jumlah	33	100	33	100

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 33 responden yang diberikan soal *pre test* dan *post test* ada perbedaan hasil penilaian yaitu diperoleh nilai pre test responden dengan pengetahuan kurang ada sebanyak 63,6% dan yang memiliki pengetahuan baik ada 36,4 %. Sedangkan hasil post test menunjukkan responden dengan pengetahuan kurang ada sebanyak 27,3% dan responden yang memiliki pengetahuan yang baik menjadi 72,7%.

Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami buat untuk kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara *continue* untuk meningkatkan pengetahuan , kegiatan penyuluhan dapat berupa penyuluhan secara berkelanjutan kepada seluruh peserta
2. Koordinasi dengan bidan pelaksana untuk bisa memantau dan bisa dijadikan agenda rutin dalam kegiatan promosi kesehatan atau program lainnya
3. Terjalin kerjasama lintas sectoral
4. Tumbuhnya partisipasi aktif masyarakat
5. Masyarakat mengenal dan tidak mengabaikan Postpartum Blues
6. Bisa membantu menurunkan kasus *Postpartum Blues* di RSUD dr.Dradjat Prawiranegara Kabupaten Serang Banten

KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang pengenalan *Postpartum Blues* sudah terlaksana dengan baik.
2. Hasil test menunjukkan bahwa dari 33 responden yang diberikan soal *pre test* dan *post test* ada perbedaan hasil penilaian yaitu diperoleh nilai *pre test* responden dengan pengetahuan kurang ada sebanyak 63,6% dan yang baik ada 36,4 %. Sedangkan hasil post test menunjukan hasil yang berbeda yaitu responden dengan pengetahuan kurang menurun ada sebanyak 27,3% dan responden yang memiliki pengetahuan yang baik meningkat menjadi 72,7%.
3. Respon peserta/pasien baik dan menyambut adanya pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang diberikan oleh dosen Poltekkes 'Aisyiyah Banten

DAFTAR PUSTAKA

- Salmah. (2018). *Manajemen Asuhan Kebidanan Postnatal Care pada Ny. R dengan Postpartum Blues 02-29 Juli 2018 di RSUD Syekh Yusuf*. Makassar.
- Suherni. (2009). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta:Fitramaya
- Kirana. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Post Partum Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Volume III*.
- Simkin,P.et.al.(2008).*Panduan Lengkap Kehamilan,Melahirkan dan Bayi*.Jakarta:

ARCAN

- Yodatama, C. et al. (2015). Hubungan Bounding Attachment dengan Resiko Terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Postpartum dengan Sectio Caesaria di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Srikandi IBI Kabupaten Jember. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember, Vol. 3. No.*
- Desfanita, et al.(2015).Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Postpartum Blues.*JurnalProgram Studi Ilmu Keperawatan UniversitasRiau.*
- 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 (DiPolindes Doa Ibu Gesikharjo dan Polindes Teratai Kradenan Palang). *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan, Vol. 10No.2*