

Pendidikan Kesehatan tentang *Post Partum Blues* dan Skrining *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS)

Dewi Ari Sasanti¹, Andi Ayub Awu Abdullah², Ummul Khotimah³, Della³

¹Politeknik Borneo Medistra, DIII Kebidanan, dewi@poltekborneomedistra.ac.id

² Politeknik Borneo Medistra, DIV Manajemen Informasi Kesehatan,
ayub@poltekborneomedistra.ac.id

³ Politeknik Borneo Medistra, D III Kebidanan, ummulkhotimah01@gmail.com

⁴ Politeknik Borneo Medistra, D III Kebidanan, dellauncu82@gmail.com

Email Korespondensi: dewi@poltekborneomedistra.ac.id

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Postpartum Blues, Screening, EPDS, Health Education

Kata Kunci: Post Partum Blues, Skrining, EPDS, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Postpartum Blues is a mood disorder often experienced by mothers after giving birth and can develop into postpartum depression if not detected and treated early. Lack of knowledge of mothers and families regarding postpartum mental health is one of the risk factors for this condition. This community service activity aims to increase the knowledge of postpartum mothers, pregnant women, and cadres regarding Postpartum Blues and conduct early screening for postpartum depression using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). The methods used include health education through interactive counseling, discussions, and filling out the EPDS questionnaire for postpartum mothers, pregnant women, and cadres. The target group of the activity was postpartum mothers, pregnant women, and cadres in the Gunung Samarinda Village. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of psychological changes after childbirth, the signs and symptoms of Postpartum Blues, and the importance of family and health worker support. In addition, EPDS screening helps identify mothers at risk of postpartum depression so that appropriate follow-up can be carried out. This activity is expected to be a preventive and promotive effort in maintaining the mental health of postpartum mothers, pregnant women and cadres as well as improving the quality of maternal health services in the community.

Abstrak

Post Partum Blues merupakan kondisi gangguan suasana perasaan yang sering dialami ibu setelah melahirkan dan dapat berkembang menjadi depresi pascapersalinan apabila tidak terdeteksi dan ditangani sejak dini. Kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga mengenai kesehatan mental masa nifas menjadi salah satu faktor risiko terjadinya kondisi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum, ibu hamil dan kader

mengenai Post Partum Blues serta melakukan skrining dini depresi pascapersalinan menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Metode yang digunakan meliputi pendidikan kesehatan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, serta pengisian kuesioner EPDS kepada ibu post partum, ibu hamil dan kader. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas ibu hamil dan kader yang berada di Kelurahan Gunung Samarinda. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai perubahan psikologis setelah melahirkan, tanda dan gejala Post Partum Blues, serta pentingnya dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Selain itu, skrining EPDS membantu mengidentifikasi ibu dengan risiko depresi pascapersalinan sehingga dapat dilakukan tindak lanjut yang tepat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental ibu post partum, ibu hamil dan kader serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal di masyarakat.

Pendahuluan

Postpartum "blues" didefinisikan sebagai mood rendah dan gejala depresi ringan yang bersifat sementara dan *self-limited*. Namun, diagnosis *postpartum blues* dapat membuat seseorang rentan terhadap depresi pascapersalinan atau gangguan kecemasan pascapersalinan. Depresi *Postpartum* merupakan gangguan perubahan suasana hati/mood yang terjadi setelah persalinan yang biasanya terjadi dalam waktu 4 minggu setelah persalinan. Di Indonesia sendiri, jumlah kasus depresi *post partum* sering tidak terdeteksi karena dianggap sebagai gejala yang biasa pada ibu baru melahirkan.

Pencegahan depresi pasca persalinan (PPD) penting karena biasanya memiliki tingkat prevalensi 13%, gejala langsung yang berdampak dengan risiko bunuh diri yang lebih besar, dan risiko gejala kejiwaan jangka panjang yang lebih tinggi pada ibu dan keluarga. Ada beberapa pendekatan pencegahan yang efektif untuk PPD, seperti psikoterapi dan manajemen medis, untuk kasus dengan risiko tertinggi, seperti ketika ada riwayat episode depresi berat di masa lalu.

Skrining *Edinburgh Post-natal Depression Scale* (EPDS), adalah alat yang dirancang khusus untuk menyaring penyimpangan suasana hati ibu. EPDS dikembangkan pada tahun 1987. EPDS terdiri dari 10 pertanyaan yang harus dijawab oleh ibu sendiri yang dapat diselesaikan kurang dari 5 menit. EPDS berupa kuesioner baku untuk mengukur seorang ibu nifas mengalami depresi postpartum atau tidak. EPDS dapat digunakan pada 2 minggu pasca melahirkan, namun bila hasilnya meragukan dapat dilakukan pengisiannya 2 minggu ke depan. Dalam jurnal (Ningrum, 2017) Beick dan Gablei (2001) menyebutkan bahwa validasi EPDS tercatat sebagai berikut $sensitivity = 86\%$, $specificity = 78\%$, $positive predictive value = 73\%$, dan $coefficient alpha = 0.87$ dengan sampel 84 wanita nifas. EPDS yang dilakukan pada minggu pertama pada wanita yang tidak menunjukkan gejala depresi dapat memprediksi kemungkinan terjadinya depresi pasca persalinan pada minggu ke 4 dan 8.

Jika *postpartum blues* tidak segera ditangani dengan baik akan mengakibatkan keadaan gangguan mental yang lebih parah lagi atau biasa disebut depresi postpartum yang salah satu tanda gejalanya adalah keinginan untuk menyakiti bayi atau dirinya sendiri. Saat ini di Indonesia, wanita dengan depresi postpartum belum di laporkan secara pasti insidensinya. Biasanya penderita baru akan dikenali bila kondisinya sudah mengalami depresi berat (*postpartum psychosis*). Pentingnya petugas kesehatan untuk mengkaji

kondisi psikologis ibu masa nifas dan menangani kasus postpartum blues agar tidak berlanjut kepada depresi postpartum (Ningruim, 2017). Pemberian edukasi tentang *postpartum blues* dan skrining EPDS sangat di butuhkan oleh kader untuk melakukan pendampingan masa nifas , dan di butuhkan ibu hamil untuk mempersiapkan masa nifasnya. Pendidikan Kesehatan ini bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat khususnya ibu hamil dalam mempersiapkan masa nifas, ibu nifas untuk mengenali perubahan psikologis yang terjadi, dan ibu kader sebagai bekal memberikan pendampingan kepada ibu hamil dan ibu nifas di wilayah kerja kelurahan Gunung Samarinda Baru.

Metode

Pengabdian masyarakat ini di rencanakan menggunakan metode Pendidikan Kesehatan tentang *Post Partum Blues* dan *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* melalui *booklet “Post Partum Blues dan Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)”*. Proses kegiatan di mulai dengan diskusi bersama mitra kerjasama yaitu Kelurahan Gunung Samarinda Baru tentang kesehatan perempuan yang menjadi perhatian salah satunya adalah masalah psikologis di masa nifas. Selanjutnya tim pelaksana mengirimkan surat ijin kegiatan, dan di berikan ijin serta penjadwalan oleh Kelurahan Gunung Samarinda Baru. Kegiatan di laksanakan di aula kelurahan , dengan jumlah kehadiran 21 peserta di antaranya Ibu kader 9, Ibu hamil 2, Ibu Nifas 9 .

Pada pukul 08.00 dilakukan kegiatan persiapan di antaranya adalah pemasangan spanduk, persiapan meja registrasi yaitu absensi , konsumsi dan souvenir untuk kehadiran, persiapan pembagian booklet untuk peserta, sound system, plakat untuk pihak kelurahan. Acara di mulai pada 09.30 wita di karenakan hujan , yang membuat keterlambatan kehadiran kader dan ibu menyusui yang membawa bayinya dan selesai di jam 11.30 wita. Kegiatan di mulai dengan registrasi peserta, pengisian pre-test, pembukaan oleh Lurah Kelurahan Gunung Samarinda Baru, penyerahan kenang-kenangan, di lanjutkan penyampaian materi dan tanya jawab, selanjutnya post-test, penutupan dna foto bersama. Rangkaian kegiatan tersebut tergambar pada gambar di bawah ini:



Gambar 1.Registrasi



Gambar 2. Pengisian Pre-test



Gambar 3.Pembukaan
Oleh Lurah



Gambar 4. Penyerahan kenang-kenangan



Gambar 5. Penyampaian materi



Gambar 6. Tanya Jawab



Gambar 7. Pengisian Post-test

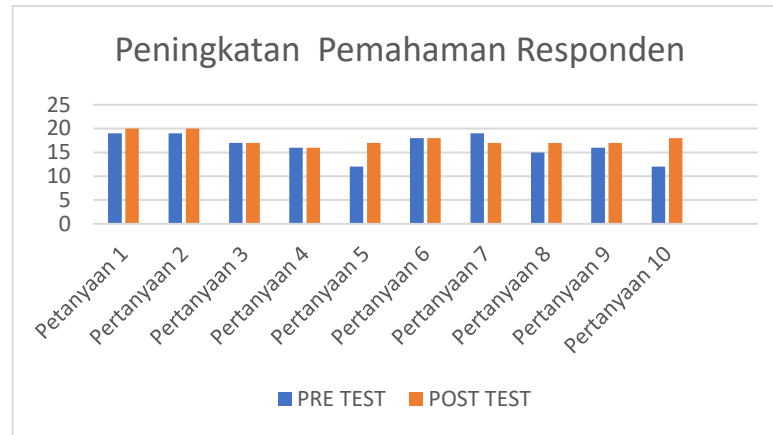


Gambar 9. Foto bersama

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Pendidikan Kesehatan tentang *Post Partum Blues* dan *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* berjalan dengan baik dan kondusif. Hasil dari nilai pre-test dan post-test sebagai berikut

No	Keterangan	PRE TEST	POST TEST	Persentase
1	Pertanyaan 1	19	20	5%
2	Pertanyaan 2	19	20	5%
3	Pertanyaan 3	17	17	0%
4	Pertanyaan 4	16	16	0%
5	Pertanyaan 5	12	17	25%
6	Pertanyaan 6	18	18	0%
7	Pertanyaan 7	19	17	10%
8	Pertanyaan 8	15	17	10%
9	Pertanyaan 9	16	17	5%
10	Pertanyaan 10	12	18	30%



Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa pendidikan kesehatan tentang Post Partum Blues dan skrining menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) berjalan dengan baik, tertib, dan kondusif. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri dari sepuluh pertanyaan.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara umum, meskipun besarnya peningkatan bervariasi pada setiap pertanyaan. Peningkatan tertinggi terlihat pada pertanyaan nomor 10, dengan kenaikan sebesar 30%, yang mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan pada aspek tersebut. Selain itu, pertanyaan nomor 5 juga menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi, yaitu 25%, yang mencerminkan efektivitas metode penyuluhan dalam memperjelas materi yang sebelumnya kurang dipahami oleh peserta. Beberapa pertanyaan, seperti pertanyaan nomor 1, 2, dan 9, menunjukkan peningkatan sebesar 5%, sedangkan pertanyaan nomor 8 mengalami peningkatan sebesar 10%. Hal ini menandakan adanya penambahan pemahaman peserta meskipun tidak terlalu signifikan. Sementara itu, pertanyaan nomor 7 menunjukkan penurunan nilai pada post-test, yang dapat disebabkan oleh perbedaan persepsi peserta dalam memahami materi atau faktor konsentrasi saat pengisian post-test. Pada beberapa pertanyaan lainnya, yaitu pertanyaan nomor 3, 4, dan 6, tidak terjadi perubahan nilai antara *pre-test* dan *post-test*. Kondisi ini dapat disebabkan oleh tingginya tingkat pengetahuan awal peserta pada materi tersebut, sehingga intervensi pendidikan kesehatan tidak memberikan perubahan yang signifikan.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang *Post Partum Blues* dan skrining EPDS efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, terutama pada aspek yang sebelumnya kurang dipahami. Selain itu, kegiatan skrining EPDS juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya deteksi dini gangguan psikologis pascapersalinan. Dengan demikian, kegiatan PKM ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental ibu *post partum* serta meningkatkan peran keluarga dan kader dalam mendukung kesehatan maternal di masyarakat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Ibu nifas, ibu hamil, ibu kader lebih membuka diri untuk informasi tentang masa nifas, terutama *Post partum Blues* yang sangat penting pengaruhnya dalam masa nifas. Ibu nifas, ibu hamil dan Ibu kader telah mencoba melakukan skrining mandiri sesuai arahan dan buku Saku saat pelaksanaan pengabdian, dan berlatih membaca hasil skrining melalui EPDS.

Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat di laksanakan dengan materi lanjutan yaitu penjelasan tentang Post partum Depression beserta tahap penanganannya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Yayasan Borneo Medistra yang memberikan dukungan secara materiil , LPPM Politeknik Borneo Medistra yang menyetujui usulan kegiatan, dan Kelurahan Gunung Samarinda yang mengijinkan kegiatan pengabdian Masyarakat terlaksana .

Daftar Pustaka

- Adli, F. K. (2022). *Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi dini dan skrining depresi postpartum*. Retrieved from <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Adli, F. K. (n.d.). *Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi dini dan skrining depresi postpartum*. *Jurnal Kesehatan*, 13(2). Retrieved from <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Andariya Ningsih, D., Sakinah, I., & Keb, M. (2021). The effect of development of a psychoeducation guidebook in the management on postpartum depression symptoms. *International Journal of Nursing and Health Services*, 4(3), 2654–6310. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i3.4>
- Dowlati, Y., & Meyer, J. H. (2021). Promising leads and pitfalls: A review of dietary supplements and hormone treatments to prevent postpartum blues and postpartum depression. *Archives of Women's Mental Health*, 24, 381–389. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01091-3>
- Girsang, M. B., Novalina, M., & Jaji. (2015). Pengaruh psikoedukasi terhadap tingkat postpartum blues ibu primipara berusia remaja. *Jurnal Kesehatan Soedirman*, 10(2). Retrieved from <https://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/598>
- Howard, L. M., Molyneaux, E., Dennis, C. L., Rochat, T., Stein, A., & Milgrom, J. (2014). Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. *The Lancet*, 384(9956), 1775–1788.
- Kamali Adli, F. → sudah tercantum sebagai “Adli, F. K.” (duplikasi).
- Kurniasari, D., & Astuti, Y. A. (2015). *Devi_Baby_Blue* (Vol. 9, Issue 3).
- Kurniawati, D., & Septiyono, E. A. (2022). Determinants of postpartum blues in Indonesia. *Pedimatern Nursing Journal*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v8i1.27649>
- Muchunga, S. M. J., Lovell, K. Y., Eitoku, M., Ninomiya, H., & Komori, K. (2017). Preconception gynecological risk factors of postpartum depression among Japanese women. *Journal of Affective Disorders*, 217, 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.049>
- Olii, N., Salman, S., Abdul, N. A., Astuti, S. C. D., Porouw, H. S., Mohamad, S., Claudia, J. G., & Astuti, E. R. (2023). Literature review: Determinants of postpartum blues. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1). <https://doi.org/10.30604/jika.v8is1.1688>
- Sasanti, D. A. (2024). The effect of psychoeducation on the level of postpartum blues in postpartum mothers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S5), 787–794. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS5.4757>
- Shi, X., Ying, Y., Yu, Z., Zhu, J., Feng, W., Xu, D., et al. (2020). Risk factors for postpartum depression in Chinese women: A cross-sectional study at 6 weeks postpartum. *Journal of Psychosomatic Research*, 110295. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399920308576>