



EFEKTIFITAS KELAS ONLINE CALON IBU TERHADAP WAKTU PENCAPAIAN ADAPTASI PSIKOLOGIS (*LETTING GO*) PADA IBU POSTPARTUM

Wahida Yuliana^{1✉}, Retno Hastri R.R.², Bawon Nulhakim³

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

³ Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2023-08-31

Revised : 2024-01-26

Accepted : 2024-01-30

Keywords:

Expectant Mothers

Online Classes

Postpartum

Psychology

Kata Kunci:

Calon Ibu

Kelas online

Postpartum

Psikologis

ABSTRACT

Mothers in the postpartum phase need to adapt to the psychological changes that occur after childbirth. The phase of adaptation, called "letting go," is crucial for mothers to be able to embrace their new role. Failure to adapt to these psychological changes can lead to disorders such as depression, which can occur in 3.5% to 63.3% of cases. To address this issue, a study was conducted to analyze the effectiveness of online classes for expectant mothers in achieving psychological adaptation (letting go) during the postpartum period. The research was designed as a quasi-experimental study. The sample population consisted of all third-trimester primigravida pregnant mothers in Paiton Village, Probolinggo, totaling 30 mothers. The research sampling technique was total sampling. The data was analyzed using the chi-square statistical test ($\alpha=0.05$). The results showed that 50% of the 30 respondents who were given an online class for prospective mothers were able to achieve psychological adaptation of letting go within 10 days. The analysis showed that the online class for prospective mothers had a significant effect on the timing of achieving psychological adaptation with p value <0.05 . The study concluded that online classes for expectant mothers can be effective in helping mothers adapt to their new role more quickly. This research contributes to knowledge enhancement techniques for postpartum mothers in dealing with psychological adaptation.

Ibu nifas harus bisa beradaptasi dengan perubahan psikologi. Fase mampu beradaptasi menjadi seorang ibu adalah fase *letting go*. Ketidakmampuan ibu beradaptasi masa psikologi menyebabkan permasalahan gangguan psikologi diantaranya depresi dengan prevalensi 3.5% hingga 63.3%. Studi ini bertujuan guna menganalisis keefektifitasan kelas online calon ibu terhadap waktu pencapaian adaptasi psikologis (*letting go*) pada ibu post partum. Penelitian didesain secara *quasy experimental*. Populasi dalam studi ini merupakan semua ibu hamil trimester III primigravida di Desa Paiton Probolinggo sejumlah 30 ibu. Teknik sampling penelitiannya yaitu total sampling. Analisis datanya dengan uji statistik *chi-square* ($\alpha=0,05$). Hasil studi terhadap 30 responden, terdapat 11 ibu (50%) yang diberi Kelas online calon ibu dapat melakukan adaptasi psikologi *letting go* <10 hari dan analisis menunjukkan bahwa Kelas online calon ibu berpengaruh terhadap waktu pencapaian adaptasi psikologi dengan hasil p value $< 0,05$. Kelas online calon ibu terbukti efektif memberikan perubahan perilaku ibu dalam menjalankan perannya sebagai orangtua dan bisa melewati fase *letting go* lebih cepat, maka penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam teknik peningkatan pengetahuan pada ibu nifas dalam menghadapi adaptasi psikologis.

✉ **Corresponding Author:**

Wahida Yuliana
Program Studi Pendidikan Profesi Bidan
STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan
Telp. 082330208802
Email: wahidayuliana44@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



PENDAHULUAN

Selama masa nifas, tugas seorang ibu menjadi sangat berat karena selain harus memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarganya, ibu juga bertanggung jawab untuk merawat bayi yang baru saja dilahirkannya. Ibu seringkali kesulitan untuk memahami bayinya, sehingga Ibu merasa sangat kelelahan. Hal ini juga menyebabkan gangguan psikologi depresi dan postpartum blues. Bidan harus mengambil peran dalam memberikan asuhan kebidanan dengan membantu mengarahkan ibu nifas menjadi seorang ibu (Pramudianti, 2022).

Menurut WHO (2018), prevalensi postpartum blues di seluruh dunia berkisar 3-8%, dan sebanyak 50% terjadi pada kelompok usia 20-50 tahun (World Health Organization (WHO), 2018). WHO juga mencatat bahwa sekitar 20% wanita dan 12% laki-laki mengalami gangguan postpartum blues pada suatu periode dalam hidup mereka (Hutagaol, 2019). Prevalensi postpartum blues di Negara-negara Asia juga tinggi, dengan variasi antara 26-85% pada wanita setelah persalinan (Yunitasari & Suryani, 2020).

Data WHO yang dikutip dari BBC News Indonesia (2021), diperkirakan 10% wanita hamil dan 13% wanita pasca melahirkan mengalami gangguan mental, salah satunya depresi. Prevalensi postpartum blues di Asia bervariasi antara 26-85%, dan di Indonesia, angka kejadian postpartum blues berkisar antara 50-70% (Mardhatillah et al., 2019). Hasil studi Edward (2017), prevalensi postpartum blues di Indonesia mencapai 23%, sementara hasil skrining menggunakan EPDS menunjukkan bahwa 14-17% wanita setelah persalinan berisiko mengalami postpartum blues (Aryani et al., 2022).

Hasil studi Halima (2021) yang dilakukan di Probolinggo bahwa dari 31 orang sebanyak 14 responden (45,2%) terkena gejala baby blues dengan dukungan suami ada 8 responden (50%) dan tidak memperoleh dukungan suami ada 6 responden (40%), responden merupakan ibu postpartum dengan proses persalinan normal (Halima, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan saat kunjungan nifas ke 3 (12 hari) di desa Piaton, dari hasil wawancara dan observasi didapatkan 7 dari 10 ibu postpartum masih kebingungan cara merawat bayi baru

lahir. Ibu menyampaikan ada rasa khawatir dan takut dalam melakukan perawatan pada bayinya. Hal ini menunjukkan ketiaksiapan ibu padahal sudah memasuki hari ke 12 atau lebih dari 10 hari yaitu fase secara psikologi ibu adalah masa semangat dan mampu memberikan perawatan pada bayinya.

Baby blues sering diabaikan dan kurang mendapatkan penanganan yang memadai karena sering dianggap sebagai gangguan mental ringan. Namun, postpartum blues yang berulang dapat berkembang menjadi postpartum depresi, yang mengakibatkan perubahan perasaan secara drastis pada penderitanya (Hanum et al., 2018).

Terdapat 3 fase perubahan psikologi ibu nifas, yaitu: 1) *Taking-in*, yang berlangsung dari saat persalinan hingga hari kedua. Pada fase ini, ibu bersikap pasif dan bergantung pada bantuan orang lain. Ia cenderung menunjukkan ketergantungan pada lingkungan sekitarnya, sehingga penting untuk menjaga komunikasi yang baik agar kebutuhannya dapat terpenuhi (Jannah & Latifah, 2022). 2) Fase *Taking-hold*, yang berlangsung 3 hingga 10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu mengalami ketidakpastian dan kurang percaya diri dalam merawat bayinya. Ia merasa khawatir terhadap kemampuan dan tanggung jawabnya dalam merawat bayinya, yang dapat menyebabkan munculnya perasaan sedih atau *baby blues*. 3) Fase *Letting-go*, berlangsung pada hari ke 10 setelah melahirkan. Pada Fase ini, Ibu mulai beradaptasi dalam menjalin hubungan dengan anggota keluarganya paham akan perannya sebagai ibu, serta muncul keinginan dan kepercayaan diri untuk merawat diri dan bayinya. Perlu adanya peran bidan dalam memberikan asuhan yang berkaitan dengan adaptasi psikologi ibu nifas (Rohmah et al., 2022).

Bidan harus dapat memahami masalah psikologis ibu nifas agar tidak terjadi gangguan psikologis. Jika tidak dicegah maka permasalahan psikologis ini akan berdampak pada kemajuan kesehatan ibu dan berpengaruh pada perawatan bayi dan proses menyusui. Selama ini Asuhan yang diberikan oleh bidan untuk ibu nifas saat masa nifas saja. Belum banyak tindakan yang diberikan sebelum masa nifas sebagai persiapan menghadapi masa transisi menjadi orang tua.

Hasil penelitian Widiati et al. (2020), telah menggunakan teknologi agar lebih memudahkan menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dimasa nifas. Studi ini bertujuan guna mengkaji pengaruh telenursing terhadap pengetahuan ibu mengenai perawatan masa nifas. Dalam penelitiannya menerapkan *quasy experiment*, dan di mana penelitiannya menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi studi diambil dari keseluruhan ibu nifas di Wilayah kerja Puskesmas X Kota Jambi. Perlakuan yang diujicobakan adalah telenursing masa nifas. Kegiatan yang memberikan informasi tentang kesehatan masa nifas sangat efektif dengan menggunakan telenursing ini. Telenursing ialah penyediaan layanan perawatan jarak jauh melalui teknologi telekomunikasi, di mana inovasi ini telah menjadi salah satu perubahan signifikan dalam praktik perawatan kesehatan modern (Widiati et al., 2020).

Peneliti ingin meneliti *telenursing* masa nifas dengan sebuah kegiatan yang berisikan asuhan secara bertahap dan direncanakan sebelum masa nifas dijalani. Peneliti membuat kelas online calon ibu untuk bisa mempersiapkan masa transisi tugas orang tua dimasa nifas dengan harapan akan efektif mempercepat adaptasi psikologis, sehingga mencegah adanya gangguan psikologis seperti postpartum blues yang menjadi permasalahan dunia yang perlu diatasi melalui evidence base. Studi ini bertujuan guna mengetahui efektifitas kelas calon ibu terhadap waktu pencapaian adaptasi psikologi masa nifas.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Quasy-experiental*. Quasi eksperimen juga disebut sebagai eksperimen semu yang tidak mempunyai pembatasan ketat terhadap randomisasi (Sugiyono, 2019). Rancangan penelitiannya berupa *Quasy experiment with post test only nonequivalent control grup design*. Penelitian eksperimental semu dimaksudkan guna mendapatkan informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat dianggap sebagai perkiraan dari informasi yang bisa didapat melalui eksperimen yang sebenarnya, terutama dalam situasi di mana sulit untuk mengendalikan dan/atau

memanipulasi semua variabel yang relevan. Peneliti harus memiliki pemahaman yang jelas tentang berbagai kompromi yang terjadi pada validitas internal dan validitas eksternal desain penelitian, dan bertindak sesuai dengan keterbatasan-keterbatasan yang ada (Syahza, 2021). pada penelitian ini terdapat kelompok intervensi yang diberikan informasi tentang perawatan bayi, perubahan psikologi dan peran ibu yang disebut kelas online calon ibu. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan kelas atau tidak mendapatkan perlakuan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi ini berlokasi di Desa Paiton Kabupaten Probolinggo. Desa Paiton merupakan desa binaan Pendidikan kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan yang sebelumnya dilakukan penelitian dengan kelas calon nenek berkaitan dengan ibu nifas. Lokasi ini secara berkelanjutan dijadikan tempat pengambilan data, yang pelaksanaannya dari bulan Januari hingga Juni 2023.

Populasi dan Sampel

Populasi studi ini merupakan seluruh ibu hamil trimester III di Desa Paiton Kecamatan Paiton Kabupaten Probolinggo. dalam menentukan sampel penelitian ini, peneliti menerapkan teknik *total sampling*, yaitu terdapat 30 ibu hamil trimester III.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan kegiatan pendekatan terhadap subjek, yang tujuannya untuk memperoleh informasi mengenai karakteristik subjek untuk kebutuhan penelitian. Cara pengumpulan datanya secara individu (Syahza, 2021). Data yang dikumpulkan dengan cara observasi menggunakan instrument penelitian berupa *checklist* dan kuesioner yang berjumlah 15 soal untuk mengetahui Efektifitas kelas online calon ibu terhadap waktu pencapaian adaptasi psikologis (*letting go*) pada ibu post partum di Desa Paiton Probolinggo. Instrumen penelitian kuesioner akan dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan sample berbeda sebelum melaksanakan penelitian.

Pengolahan dan Analisis Data

Analisa univariate dilakukan terhadap setiap *variable*, dimana *variable independen* dalam penelitian ini adalah kelas online calon

ibu, *variable dependennya* adalah waktu pencapaian adaptasi psikologis. Analisa Bivariat dimaksudkan untuk menganalisa hubungan antara dua *variable*. Analisis penelitian ini adalah uji *chi-square*

Subyek penelitian sebanyak 30 ibu hamil trimester III di Desa Paiton Kabupaten Probolinggo.

Distribusi karakteristik subyek penelitian di Desa paiton pada bulan Januari – Juni 2023.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=20)

Karakteristik	Kategori	N	%
Usia	Produktif (20-35 tahun)	24	80
	Tidak Produktif (<20 tahun; >35 tahun)	6	20
Pendidikan	Tinggi	21	70
	Rendah	9	30

Sumber : Data Primer (2023)

Analisis univariabel ditujukan untuk memberikan gambaran karakteristik subjek penelitian dari beberapa variabel. Hasil analisis ini tersaji dalam Tabel 5.1, yang memperlihatkan karakteristik kelompok kontrol dan kelompok kelas online calon ibu. Tujuan analisis ini untuk menilai apakah terdapat varians data antara kedua kelompok tersebut. Dalam tabel ditunjukkan bahwa subyek penelitian 80% usia produktif dan 70% pendidikan tinggi.

Analisis bivariat dimaksudkan untuk melihat korelasi antara variabel bebas yaitu kelas online calon ibu terhadap waktu pencapaian adaptasi psikologis (*letting go*) pada ibu post partum. Hasil analisis ini ditunjukkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Efektifitas Kelas Online Calon Ibu Terhadap Waktu Pencapaian Adaptasi Psikologis (*Letting Go*) pada Ibu Post Partum Desa Paiton Kabupaten Probolinggo Januari-Juli 2023 (n = 30)

Kelas online Calon ibu	Waktu pencapaian adaptasi psikologi				Total		P
	<10 hari		>10 hari				
	F	%	F	%	F	%	
Tidak diberi	5	16.67	10	33.33	15	50	0.028
diberi	11	36.66	4	13.33	15	50	
Total	16	53.33	14	46.66	30	100	

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan hasil penelitian sesuai didapatkan data bahwa hampir seluruh respnden yaitu sebanyak 11 orang (50%) yang diberi Kelas online calon ibu dapat melakukan adaptasi psikologi *letting go* <10 hari dan tabel diatas menunjukkan bahwa Kelas online calon ibu berpengaruh terhadap waktu pencapaian adaptasi psikologi dengan hasil *p value* < 0,05.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan subyek penelitian 80% usia produktif

dan 70% pendidikan tinggi, didapatkan data bahwa hampir seluruh respnden yaitu sebanyak 11 orang (50%) yang diberi Kelas online calon ibu dapat melakukan adaptasi psikologi *letting go* <10 hari dan table diatas menunjukkan bahwa Kelas online calon ibu berpengaruh terhadap waktu pencapaian adaptasi psikologi dengan hasil *p value* < 0,05.

Tahap *Letting-go* adalah periode di mana seorang ibu merasa mampu menyesuaikan kembali hubungannya dengan anggota keluarga, termasuk penerimaan

perannya sebagai ibu. Pada tahapan ini, terjadi peningkatan keinginan dan kepercayaan diri untuk merawat dirinya sendiri dan bayi. Ibu mulai mengambil tanggung jawab sebagai seorang ibu dengan memahami dan menyesuaikan diri dengan kebutuhan serta ketergantungan yang dimiliki oleh bayinya. Pada saat yang sama, ia menyadari bahwa bayinya adalah individu yang memiliki identitas terpisah darinya, dan melepaskan citra mengenai bayi sesuai dengan imajinasinya (Rohmah et al., 2022).

Pencapaian peran ibu merupakan serangkaian proses di mana seorang ibu secara bertahap mengembangkan keterampilan dan kemampuannya untuk berperan sebagai seorang ibu, dengan menunjukkan perilaku keibuan, membentuk pola interaksi dan anggapan atas peran barunya sebagai ibu. Pencapaian peran ibu merupakan tahapan pengembangan dan interaksi, di mana setiap kali ibu berinteraksi dengan bayinya, ia sedang membangun kemampuannya untuk merawat dan mendidik anak, hal ini merupakan bagian dari proses pembentukan peran ibu. Proses ini juga menunjukkan ekspresi kepuasan dan kesenangan yang dirasakan oleh ibu saat menikmati peran ibu tersebut. Pada ibu yang sebelumnya tidak memiliki pengalaman maka memerlukan faktor pendukung dan pendampingan dalam menghadapi penyesuaian peran (Ernawati, 2020). Dukungan Sosial diperlukan oleh seorang ibu, baik oleh keluarga maupun dari tenaga kesehatan yang sudah mengerti perjalanan kesehatan ibu sejak hamil sampai melahirkan. Dukungan ini dapat berupa informasi dan arahan yang diberikan sejak kehamilan untuk persiapan menghadapi masa berikutnya (Asselmann et al., 2020). Seorang ibu harus beradaptasi sejak awal untuk mengetahui dan memahami berbagai perubahan ketika ia memiliki bayi. Ia perlu memperoleh pengetahuan tentang semua aspek perawatan bayi, selain itu, ibu juga dituntut untuk siap menghadapi perubahan dalam lingkungan sosialnya, baik hubungannya dengan teman, keluarga besar, maupun suaminya (Wang et al., 2023).

Bidan harus memiliki cara lain dan mencari celah untuk dapat menjadi pendukung. Kepedulian yang diberikan bidan tidak hanya saat ibu melakukan pemeriksaan tetapi diluar pemeriksaan, seorang bidan dapat mendampingi melalui informasi menggunakan teknologi.

Penggunaan teknologi mempermudah dalam mengubah perilaku kesehatan. Hal ini juga bersamaan dengan perubahan kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat dengan menggunakan media sosial yang mudah diakses melalui handphone. Teknologi digital menjanjikan untuk menargetkan kondisi sehat (Naslund & Aschbrenner, 2019). Kemajuan upaya promosi dan pencegahan kesehatan berbasis teknologi, memberikan peluang besar untuk memodifikasi pendekatan teknologi untuk merespon kesenjangan yang ada. Kegiatan ini sejalan dengan gerakan dan kemajuan inisiatif *e-Health global* (Stinson et al., 2020).

Kelas online calon ibu ini adalah salah satu cara menyiapkan ibu hamil yang nantinya dapat beradaptasi saat masa nifas. Kegiatan ini adalah memberdayakan ibu agar mampu melakukan perannya. Pengetahuan dan keterampilan yang diberikan menjadi bekal dalam menghadapi perubahan peran saat menjadi seorang ibu. Hasil dari kegiatan kelas calon ibu berhasil menjadikan ibu nifas memasuki masa *letting go* lebih cepat atau kurang dari 10 hari.

Hasil penelitian juga didapatkan 16,7% ibu dapat melakukan adaptasi psikologi *letting go* kurang dari 10 hari meski tidak mengikuti kelas online calon ibu dan terdapat 13,33 ibu yang masih melewati adaptasi psikologi *letting go* lebih dari 10 hari meski telah mengikuti kelas online calon ibu. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kesiapan menjadi peran ibu atau melewati adaptasi psikologi *letting go*.

Faktor-faktor yang menentukan pencapaian peran ibu meliputi umur ibu, tingkat pendidikan, konsep diri ibu, rasa percaya diri ibu dalam perawatan bayi, kondisi kesehatan ibu dan bayi, serta tingkat kecemasan dan adanya gejala depresi. Hambatan dalam pencapaian peran ibu dapat berdampak negatif terhadap ibu dan bayinya, meningkatkan risiko depresi postpartum, sehingga mempengaruhi kesehatan ibu postpartum. Ibu mungkin mengalami kesulitan dalam memberikan ASI, di mana hal ini berdampak pada kurangnya perawatan fisik dan ketidaknyamanan psikologis pada bayi. Dukungan positif dari keluarga menjadi kunci utama untuk membantu ibu dalam menerima perannya sebagai ibu. Perlu adanya pendekatan komprehensif dari petugas kesehatan untuk mendukung ibu

postpartum, seperti pengakuan dan penghargaan terhadap kepuasan peran ibu (Ernawati, 2020).

Faktor lain yang juga mempengaruhi peran ibu adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis ini meliputi kepuasan dan perkembangan hidup selama masa perinatal dan berdampak pada implikasi terhadap kesehatan ibu dan anak (Quick et al., 2023). Kesejahteraan ini juga bisa dikaitkan dengan jaminan kesehatan yang dimiliki oleh ibu hamil, ibu bersalin dan ibu nifas. Jaminan kesehatan ini mempengaruhi layanan yang diterima serta rasa aman dalam menjalani perubahan siklus wanita. Ketenangan jiwa berdampak pada sesiapan psikologis ibu menghadapi adaptasi menjadi peran ibu (Daw et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil studi terhadap 30 responden, terdapat 11 orang (50%) dalam Kelas online calon ibu dapat melakukan adaptasi psikologi *letting go* <10 hari. Dapat dikatakan bahwa kelas online calon ibu efektif dalam pencapaian adaptasi psikologis (*letting go*) pada ibu postpartum. Saran untuk tenaga kesehatan khususnya bidan sebaiknya ada asuhan kebidanan yang memberikan pendampingan khusus untuk kebutuhan psikologi ibu nifas ini, salah satunya dengan melakukan kegiatan kelas calon ibu. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak yaitu bidan dan kader desa Paiton yang membantu mendampingi ibu nifas yang menjadi subyek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, R., Afriana, & Faranita. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Baby Blues Syndrome Pada Ibu Post Partum di RSUD dr. Zainoel Abidin Kota Banda Aceh Factors Related to Baby Blues Syndrome in Post Partum Mothers in RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh City. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 105–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jht m.v8i2.2401>
- Asselmann, E., Kunas, S. L., Wittchen, H. U., & Martini, J. (2020). Maternal personality, social support, and changes in depressive, anxiety, and stress symptoms during pregnancy and after delivery: A prospective-longitudinal study. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237609>
- Daw, J. R., Kolenic, G. E., Dalton, V. K., Zivin, K., Winkelman, T., Kozhimannil, K. B., & Admon, L. K. (2020). Racial and Ethnic Disparities in Perinatal Insurance Coverage. *Obstetrics and Gynecology*, 135(4), 917–924. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003728>
- Edward. (2017). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- Ernawati, N. (2020). Analisa Faktor Ibu yang mempengaruhi pencapaian peran Ibu Primipara di BPM A Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.47794/jkhs.v8i1.271>
- Halima, S. (2021). *Dukungan sosial terhadap kejadian baby blues di wilayah kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo* [Universitas Negeri Malang]. <https://repository.um.ac.id/202326/>
- Hanum, P., Waruwu, S. ., & Purba, D. S. B. (2018). Penyuluhan Tentang Post Partum Blues Pada Ibu Pasca Persalinan. ., ., *Jurnal Miltra Keperawatan Dan Kebidanan Prima*, 2(2), 1–10. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/juk eprima/article/view/1854>
- Utagaol, E. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Krejengan Kabupaten Probolinggo. *Sport Science and Health*, 4(3), 219–228. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p219-228>
- Jannah, M., & Latifah, N. (2022). Literatur review: Faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi psikologi (Postpartum Blues) pada Masa nifas (Puerperium). *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 115–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.36308/jik.v13i1.382>
- Mardhatillah, D., Gandini, A. L. A., & Ratnawati. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Temindung Tahun 2019. *Jurnal Politeknik Kesehatan Kalimantan*,

- 3(2), 14–15. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/229/>
- Naslund, J. A., & Aschbrenner, K. A. (2019). Digital technology for health promotion: Opportunities to address excess mortality in persons living with severe mental disorders. *Evidence-Based Mental Health*, 22(1), 17–22. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2018-300034>
- Pramudianti, D. N. (2022). *Meningkatkan Parenting Self-Efficacy pada Periode Awal Masa Nifas*. Penerbit NEM.
- Quick, A. D., Tung, I., Keenan, K., & Hipwell, A. E. (2023). Psychological Well-Being Across the Perinatal Period: Life Satisfaction and Flourishing in a Longitudinal Study of Young Black and White American Women. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1283–1301. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00634-6>
- Rohmah, M., Anggraeni, S., Istigosah, N., Hutagaol, I., Syar, S., Mufida, R., Argaheni, N., Yuliana, W., Ekawaty, N., & Astuti, F. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Stinson, J., Wolfson, L., & Poole, N. (2020). Technology-based substance use interventions: Opportunities for gender-transformative health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030992>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Syahza, A. (2021). *Metodologi Penelitian edisi revisi tahun 2021*. Unri Press.
- Wang, Y., Gu, J., Zhang, F., & Xu, X. (2023). The effect of perceived social support on postpartum stress: the mediating roles of marital satisfaction and maternal postnatal attachment. *BMC Women's Health*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02593-9>
- Widiati, S., Puspita, M., & Lestari, R. (2020). Pengaruh Telenursing Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Nifas. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(2), 116–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v5i2.5213>
- World Health Organization (WHO). (2018). *Panduan Kesehatan Dalam Kebidanan*. WHO.
- Yunitasari, E., & Suryani. (2020). Post partum blues; Sebuah tinjauan literatur. *Wellnes and Healty Magazine*, 2(2), 303. <https://doi.org/https://doi.org/10.30604/wellnes.2022.82000120>