



Studi Kasus: Pemberian Edukasi Kesehatan Dan Effleurage Massage Terhadap Pencegahan Depresi Postpartum Kehamilan Remaja

Isna Rachma Fitriana¹, Lutfatul Latifah², Mekar Dwi Anggraeni²

¹Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

^{2,3}Dosen Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Artikel Diterima: (5 Februari 2024)

Artikel Direvisi: (13 April 2024)

Artikel Disetujui: (31 Mei 2024)

*Corresponding author : rachmaisnafrn25@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan remaja adalah kehamilan yang terjadi pada wanita yang berusia antara 10-19 tahun. Potensi kejadian depresi postpartum juga sebagian besar terjadi oleh ibu yang berusia muda. Kejadian depresi postpartum akan berdampak buruk pada kesehatan ibu, anak dan keluarga. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan terapi *effleurage massage* untuk pencegahan depresi postpartum pada kehamilan remaja. Implementasi intervensi berdasarkan *evidence-based nursing* (EBN). Intervensi yang digunakan berupa pemberian edukasi kesehatan menggunakan media leaflet mengenai tanda bahaya kehamilan dan deteksi dini depresi postpartum serta dilakukan pemberian terapi *effleurage massage* 2 kali/minggu selama 2 minggu. Pemberian edukasi yang pertama skor *pretest* pengetahuan klien (40%) dan skor *posttest* (100%), edukasi yang kedua skor *pretest* pengetahuan klien (28,5%) dan skor *posttest* (71,4%), setelah pemberian terapi *effleurage massage* skor EPDS didapatkan hasil 12 dan skor STAI hasilnya 44. Terdapat peningkatan pengetahuan klien setelah diberikan intervensi keperawatan yaitu edukasi kesehatan dan penurunan skor EPDS serta skor STAI setelah diberikan *effleurage massage*. Diharapkan studi kasus ini dapat dijadikan acuan dalam pemberian intervensi oleh perawat untuk penatalaksanaan depresi postpartum.

Kata kunci : Edukasi kesehatan, *effleurage massage*, depresi postpartum, kehamilan remaja

ABSTRACT

Teenage pregnancy is a pregnancy that occurs in women between the ages of 10-19 years. The potential incidence of postpartum depression also mostly occurs in young mothers. The incidence of postpartum depression will have a negative impact on the health of the mother, child and family. This case study aims to determine the effect of providing education on increasing knowledge and effleurage massage therapy for preventing postpartum depression in teenage pregnancies. Implementation of interventions based on evidence-based nursing (EBN). The intervention used was providing health education using leaflets regarding the danger signs of pregnancy and early detection of postpartum depression as well as providing effleurage massage therapy 2 times/week for 2 weeks. The first education was provided with the client's knowledge pretest score (40%) and posttest score (100%), the second education was the client's knowledge pretest score (28.5%) and posttest score (71.4%), after giving effleurage massage therapy the EPDS score The result was 12 and the STAI score was 44. There was an increase in client knowledge after being given nursing intervention, namely health education and a decrease in EPDS scores and STAI scores after being given effleurage massage. It is hoped that this case study can be used as a reference in providing interventions by nurses for the management of postpartum depression.



Keywords: Health Education, Effleurage Massage, Postpartum Depression, Teenage Pregnancy

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Menurut World Health Organization (WHO), kehamilan remaja adalah kehamilan yang terjadi pada wanita yang berusia antara 10-19 tahun (World Health Organization, 2020). Kehamilan pada usia remaja akan berdampak pada konsekuensi psikologis yang berat disebabkan oleh ketidaksiapan psikososialnya dalam mengambil peran dan tanggung jawab sebagai calon orang tua. Kehamilan dan melahirkan memunculkan banyak perubahan dalam segi psikologis dan psikososial. Masa kehamilan dan masa postpartum lebih cenderung mengalami stress yang cukup tinggi karena keterbatasan kondisi fisik yang menyebabkan adanya pembatasan aktivitas dan menghadapi proses adaptasi menjadi ibu sehingga pada masa ini berpeluang mengalami depresi postpartum (Illustri, 2022). Potensi kejadian depresi postpartum juga sebagian besar terjadi oleh ibu yang berusia muda (Syam et al., 2023).

Depresi postpartum adalah gangguan psikologis ibu yang terjadi setelah persalinan dan biasanya terjadi pada kurun waktu sekitar 4 minggu setelah melahirkan (Ukatu et al., 2018). Prevalensi kejadian depresi postpartum tercatat sekitar 1 hingga 2 per1000 kelahiran dan 50-60% terjadi pada kehamilan anak pertama (Adli, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa prevalensi depresi postpartum secara global berkisar antara 0,5% sampai dengan 60,8% dan di Asia berkisar 15-20%. Sekitar 10-50% pada negara berkembang terdapat ibu yang sedang dalam masa postpartum telah terindikasi mengalami depresi (Fadhiah Norr Anisa & Ahmad Hidayat, 2021). Di

Indonesia, kejadian depresi postpartum rata-rata berkisar 20% dan mengalami peningkatan jumlah kasus depresi postpartum yaitu sebanyak 22% (Adli, 2022). Pada survey pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada 16 Oktober 2023, melakukan skrining depresi postpartum menggunakan instrument *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* didapatkan salah satu ibu hamil usia remaja dengan kehamilan yang tidak diinginkan di wilayah Desa Banteran RW 7 memiliki skor 14 yang mana Skor EPDS \geq 12 menunjukkan adanya gejala depresi. Klien melaporkan adanya kurang pengetahuan mengenai kehamilan dan persalinan.

Dampak dari depresi pasca melahirkan memiliki pengaruh buruk pada kesehatan ibu, anak dan keluarga. Pada ibu dapat menyebabkan penurunan kemampuan untuk merawat bayinya, kurang tertarik pada bayinya, menimbulkan respon tidak baik terhadap bayinya dan keinginan ibu menyusui bayinya berkurang. Hal tersebut dapat berdampak buruk pada kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi (Hapsari et al., 2020). Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk melakukan deteksi dini dan pencegahan depresi postpartum. Secara umum, pengetahuan tentang kehamilan yang dimiliki ibu usia di bawah 20 tahun cukup terbatas dan kurangnya informasi mengenai cara mengakses pelayanan kesehatan yang ada. Salah satu upaya pencegahan depresi pasca melahirkan dengan memberikan edukasi kesehatan untuk ibu dan keluarga dalam mendeteksi dan mencegah depresi postpartum dengan menyediakan poster, brosur/leaflet (Sudarto et al., 2022). Pengetahuan yang cukup diperlukan oleh Ibu hamil agar dapat meningkatkan kesadaran terhadap depresi post-partum dan segera melakukan

penanganan yang sesuai misalnya dengan mencari bantuan profesional kesehatan (Grech et al., 2022).

Intervensi lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi postpartum yaitu terapi *effleurage*. Terapi *effleurage massage* adalah jenis teknik pemijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan ringan ke bagian atas tubuh dengan gerakan tangan secara berulang dalam gerakan melingkar (Hapsari et al., 2020). Pelepasan hormon corticotrophin releasing (CRH) disebabkan oleh stress pasca persalinan dari hipotalamus serta melakukan pengaktifan *Adeno Corticotrophic Hormon (ACTH) dihipofisis anterior*, sehingga merangsang produksi kortisol yang meningkat. Massage mengacu pada manipulasi struktur jaringan lunak. Massage telah terbukti mempunyai efek menenangkan dan menghilangkan stres pada individu dengan meningkatkan kadar *hormon morfin* endogen seperti *endorphin, enkefalin dan endorfin* sementara pada saat yang sama menurunkan kadar hormon stres seperti *kortisol, norepinefrin, dan dopamin* dalam tubuh (A. E. , Suryandari & Fajarsari, 2023). Tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang pada terapi *effleurage* dapat melancarkan aliran darah, mampu menghangatkan otot abdomen serta dapat memberikan efek relaksasi pada fisik dan psikologis ibu nifas (Khoirunnisa et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan implementasi keperawatan berupa edukasi kesehatan dan terapi *effleurage massage* untuk pencegahan dini depresi postpartum pada kehamilan usia remaja.

KASUS

Ny. A usia 17 tahun berjenis kelamin perempuan dengan status obstetrik G1P0A0 dan usia kehamilan 38 minggu +4 hari. Hasil pemeriksaan saat *antenatal care* didapatkan hasil BB 65 kg, TB 153 cm, TFU: 32 cm, DJJ:149x/menit, Taksiran berat janin:3255 gram. Penulis melakukan kunjungan rumah dan melakukan pengkajian pada tanggal 11 Oktober 2023

pukul 09.40 WIB didapatkan data Ny. A Kehamilan saat ini adalah kehamilan pertama dan pengalaman pertama klien hamil, klien sering merasa kurang mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama hamil dan sering merasa khawatir menjelang persalinan, klien merasa belum siap menjadi ibu, klien mengatakan khawatir tidak dapat melakukan persalinan dengan lancar, kontak mata menghindari penanya, klien nampak bingung saat ditanya mengenai kehamilannya, hasil skrining kecemasan menggunakan kuesioner STAI didapatkan skor 51 dan EPDS didapatkan skor 14.

Klien mengatakan belum menerima kehamilan dengan sepenuhnya karena masih merasa menyesali keadaan saat ini. Klien juga mengatakan kehamilan saat ini merupakan kehamilan yang tidak direncanakan. Klien mengatakan jarang tidur siang hari, klien juga kesulitan tidur saat malam hari, setiap 2 jam sekali pasien sering terbangun karena posisi tidur tidak nyaman, punggung sering sakit dan perut mulai terasa berat sehingga terasa enggap saat tidur. Klien mengatakan jarang beraktivitas yang banyak bergerak, lebih banyak duduk, keluarga klien mengatakan bahwa klien lebih banyak berdiam diri di rumah saja dan jarang beraktivitas diluar rumah. Klien belum pernah mengikuti senam hamil. Klien menyatakan tidak banyak mengetahui tentang perkembangan kehamilannya dan klien mengatakan tidak pernah mencari informasi mengenai kesehatan selama kehamilan. Klien juga mengatakan tidak pernah mendapat penyuluhan mengenai kesehatan kehamilan.

Diagnosa keperawatan yang diangkat yaitu ketidakefektifan proses kehamilan-melahirkan yang berhubungan dengan kurangnya pengetahuan dan diagnosa ansietas yang berhubungan dengan perubahan fungsi peran. Intervensi keperawatan direncanakan sesuai dengan teori.

Implementasi edukasi kesehatan dilakukan sebanyak 2 kali dengan tujuan

meningkatkan pengetahuan klien mengenai kehamilan dan pencegahan depresi postpartum. Selama 2 minggu, dari tanggal 15-24 November 2023 dilakukan penerapan terapi *effleurage massage* sebanyak 4 kali. Tujuan dari penerapan terapi *effleurage massage* dilakukan untuk menurunkan ansietas klien dan sebagai terapi relaksasi komplementer untuk menurunkan skor EPDS.

Hasil evaluasi yang didapatkan setelah dilakukan intervensi pada klien menunjukkan Peningkatan pengetahuan dibuktikan dengan peningkatan skor pengetahuan setelah pemberian edukasi yang pertama, skor *pretest* pengetahuan klien (40%) dan skor *posttest* (100%), edukasi yang kedua skor *pretest* pengetahuan klien (28,5%) dan skor *posttest* (71,4%). Pada skor kecemasan dan skor EPDS juga menunjukkan adanya penurunan skor setelah dilakukan terapi *effleurage massage* kepada klien. Skor kecemasan klien sebelum pemberian intervensi sebesar 51 yang mana skor tersebut masuk dalam kategori kecemasan tinggi dan setelah pemberian intervensi skor kecemasan sebesar 44 yang mana skor tersebut masuk dalam kategori kecemasan sedang. Pada skor EPDS juga menunjukkan adanya penurunan skor dimana sebelum pemberian intervensi skor EPDS sebesar 14 dan setelah pemberian intervensi skor EPDS menjadi 12.

PEMBAHASAN

Studi kasus yang dilakukan kepada Ny. A didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan. Pengetahuan ibu yang terbatas terhadap proses kehamilan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan pada ibu hamil (Situmorang et al., 2023). Jika kecemasan saat hamil diabaikan maka akan berkembang menjadi depresi postpartum bahkan dapat menjadi postpartum psikosis (Lockwood Estrin et al., 2019). Salah upaya untuk meningkatkan pengetahuan yaitu melalui pendidikan kesehatan. Pada hasil intervensi didapatkan

peningkatan pengetahuan kehamilan dan pencegahan depresi postpartum yang terjadi setelah pemberian program pendidikan kesehatan. Hal ini didukung oleh penelitian (Sabry Shehta et al., 2023) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai depresi postpartum meningkat pesat setelah menerima program pendidikan kesehatan dibandingkan yang tidak mendapatkan pendidikan kesehatan. Pendidikan Kesehatan yang diberikan kepada klien dilakukan dengan metode kunjungan kerumah klien. Hal ini didukung oleh Solehati et al (2020) yang menyatakan bahwa pemberian materi edukasi yang secara personal melalui kunjungan rumah terbukti efektif karena sebagai tindaklanjut pemberian edukasi yang telah didapatkan dari tempat pelayanan kesehatan dan mendorong kemandirian ibu dan keluarga dalam melakukan perawatan dirumah.

Kondisi klien setelah pemberian pendidikan kesehatan terjadi perubahan sikap dan perilaku yang ditandai dengan keinginan melakukan antenatal care tinggi, kemauan untuk mengikuti kelas hamil, dan menerapkan terapi mural sebagai upaya pencegahan depresi postpartum yang telah diberikan saat kegiatan edukasi kesehatan. Hal tersebut sejalan dengan Rosyida (2023) yang menyatakan bahwa pentingnya pemberian edukasi untuk keluarga muda guna meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap serta perilaku kearah yang lebih baik. Perubahan sikap dan perilaku tersebut andil dalam penurunan skor EPDS karena kesadaran klien meningkat dalam melakukan pencegahan depresi postpartum. Hal ini sejalan dengan Winarni et al (2022) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang diberikan edukasi ketahanan psikologis untuk menurunkan kecemasan dan tanda gejala depresi mengalami penurunan skor EPDS.

Penurunan skor kecemasan dan skor EPDS terjadi setelah pemberian terapi *effleurage* yang dilakukan 2 kali seminggu selama 2 minggu. Hasil evaluasi ini sejalan dengan penelitian Suryandari & Fajarsari

(2023) yang menyatakan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor EPDS Setelah pemberian effleurage massage setiap 2 hari sekali selama 2 minggu yang berarti responden dengan depresi postpartum berkurang. Hal ini juga sejalan dengan (Hapsari et al (2020) yang menjelaskan bahwa pemijatan effleurage yang dilakukan selama 2 kali seminggu memberikan kenyamanan dan relaksasi pada ibu nifas sehingga kadar hormon kortisol menurun. Pada pemberian intervensi terapi effleurage massage yang ketiga klien merasakan perubahan yang dirasakan yang ditandai dengan pola tidur membaik, ketidaknyamanan di area punggung mereda, dan merasakan sensasi rileksasi saat dipijat. Hal ini dikarenakan teknik effleurage massage yang memberikan tekanan secara lembut dengan gerakan sirkular dan dilakukan secara berulang yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis ibu nifas (Khoirunnisa et al., 2023).

Teknik effleurage pada massage memberikan efek relaksasi dengan memberikan pijatan pada otot tulang belakang sehingga menstimulus sumsum tulang belakang yang berfungsi menghubungkan saraf antara otak dan sistem saraf tepi. Semua komunikasi naik dan turun pada sumsum tulang belakang terjadi pada tabung (saluran) naik yang mengirimkan sinyal dari input aferen ke otak. Substrat lambung yang berada di tengah sumsum tulang belakang berisi hubungan interkoneksi antara masukan aferen dan keluaran eferen dan badan sel neuron eferen. masing-masing Serabut aferen dan serat eferen membawa sinyal dari dan ke sumsum tulang belakang, berkumpul menjadi saraf tulang belakang. Di sepanjang korda, Saraf tersebut secara berpasangan melekat pada sumsum tulang belakang. Sehingga akan menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan relaksasi pada ibu (Sarli & Sari, 2018).

Pada intervensi pemberian effleurage massage yang keempat kalinya klien menunjukkan penurunan skor EPDS. Hal tersebut didukung oleh penelitian Kusumastuti et al (2019) menyatakan bahwasanya massage terapi dengan teknik effleurage pada ibu nifas memiliki efektivitas 2x lebih tinggi untuk mengurangi depresi postpartum pada ibu nifas. Namun, studi ini memiliki keterbatasan yaitu pada saat intervensi diberikan tidak ada keluarga yang mendampingi atau ikutserta dalam proses pemberian intervensi. Dukungan keluarga yang kurang akan mendorong berkurangnya motivasi klien dalam menerapkan intervensi secara mandiri dimasa mendatang (Mulyati et.al, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan implementasi keperawatan yang diberikan pada Ny. A didapatkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan dan penurunan skor kecemasan serta penurunan skor EPDS setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan dan terapi effleurage massage. Peningkatan pengetahuan dibuktikan dengan peningkatan skor pengetahuan setelah pemberian edukasi. Pada skor kecemasan dan EPDS juga menunjukkan adanya penurunan skor setelah dilakukan terapi effleurage massage kepada klien.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan saat pemberian intervensi berupa edukasi kesehatan dan terapi non farmakologi berupa effleurage massage diharapkan dapat diterapkan dengan melibatkan keluarga atau suami sehingga keluarga dapat melakukan kelanjutan intervensi tersebut secara mandiri dimasa mendatang saat ibu hamil yang mengalami masalah kesehatan berupa kecemasan yang berlebihan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Hal ini dianjurkan dan terbukti efektif dilakukan karena lebih aman dan tidak menimbulkan efek samping yang

membahayakan serta dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Bagi institusi kesehatan, Pada kasus ini dilakukan pelaporan kepada pihak puskesmas setempat untuk dilakukan pemantauan lanjutan pada klien karena skor EPDS klien masih dalam kategori tinggi walaupun telah mengalami penurunan dari sebelumnya. Petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan upaya melakukan penyuluhan terkait deteksi dini depresi postpartum dan memberikan dukungan terhadap penderita depresi postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, F. K. (2022). Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi Dini dan Skrining Depresi Post-partum. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 430. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.2741>
- Budianti, N., Pratomo, B. Y., & Rahardjo, S. (2018). Efektivitas Informasi Multimedia Video (Video Dan Lisan) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Praanestesi Umum Pada Pasien Yang Akan Dilakukan Tindakan Operasi Elektif Dengan Anestesi Umum Teknik Intubasi. *Jurnal Komplikasi Anestesi*, 5(3), 9–18.
- Bulechek, G. M., Butcher, K. H., Dotcherman, J. M., & Wagner, C. M. (2013). *Nursing Interventions Classification (NIC)* (edisi 6). Jakarta:EGC.
- Fadhiyah Norr Anisa, S., & Ahmad Hidayat. (2021). Deteksi Kejadian Depresi PostPartum Dengan Algoritma Naive Bayes. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*.
- Grech, J., Calleja, N., & Grech, J. (2022). Pregnant women's awareness, knowledge, and attitudes about perinatal depression. *Mental Health & Prevention*, 26, 200238. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2022.200238>
- Hapsari, E., Rumiati, E., & Astuti, H. P. (2020). Efektivitas effleurage massage terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di pmb Elizabeth Banyuanyar Surakarta . *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2), 59–65.
- Ilustri, I. (2022). Hubungan Kehamilan Remaja Dengan Depresi Postpartum Pada Ibu Postpartum. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 22, 88–94.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Kelompok Usia Remaja 10-18 Tahun*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Khoirunnisa, K., Wardani, L. N., Cahyani, G., Aisyah, S., & Kurniawan, K. (2023). Efektivitas Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Depresi pada Ibu dengan Postpartum Depression: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 1–10.
- Kusumastuti, Astuti, D. P., & Dewi, A. P. S. (2019). Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)* , 12(1), 451–457.
- Lestari, P. P. (2022). *Depresi pada Masa Nifas dan Laktasi*. . Banjarmasin: CV. Urban Green Central Media.
- Lockwood Estrin, G., Ryan, E. G., Trevillion, K., Demilew, J., Bick, D., Pickles, A., & Howard, L. M. (2019). Young pregnant women and risk for mental disorders: findings from an early pregnancy cohort. *BJPsych Open*, 5(2), e21. <https://doi.org/10.1192/bjo.2019>.
- Mulyati, T., Munawaroh, M., & Herdiana, H. (2023). Pengaruh Pengetahuan Ibu, Sarana dan Prasarana serta Peran Keluarga terhadap Antenatal Care Terpadu Di Desa Pakuncen Kec. Bojonegara Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 1883-1895.
- Rosyida, D. A. C. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Dukungan Suami Terhadap Tingkat Depresi Ibu Post-Partum pada Hormon Endorfin. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 199–204.
- Sabry Shehta, M., Abd-Elsalm Mohamed, M., Ouda Abdelmenam, S., & Mohammed Salama, A. (2023). Effect of Educational Program on Preventing Postpartum Depression among Mothers. *Journal of Nursing Science Benha University*, 4(1), 690–705.
- Sarli, D., & Sari, F. N. (2018). The Effect of Massage Therapy With Effleurage Techniques as A Prevention of Baby Blues Prevention on Mother

- Postpartum. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 1(3), 15–21.
- Situmorang, S., Nurvinanda, R., & Agustin, A. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu pada Masa Kehamilan Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1745-1754.
- Solehati, T., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2020). Intervensi untuk Mengurangi Depresi Postpartum. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 177–184.
- Sudarto, S., Zakiyya, A., & Handrika, R. (2022). Postpartum Depression Prevention Consouling In Kubu Raya Regency, West Kalimantan. *JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 86–96. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v2i2.14025>
- Suryandari, A. E. , & Fajarsari, D. (2023). Efektivitas Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skor Epds Pada Ibu Postpartum Primipara. *Ensiklopedia of Journal*, 5(3), 572-578.
- Syam, A., Ashar, H. M., & Abrar, E. A. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Status Gizi, Dan Riwayat Paparan Asap Rokok Dengan Potensi Depresi Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 14–20.
- Ukatu, N., Camille, A., Clare, & Brulja, M. (2018). Postpartum depression screening tools: A Review. *Psychosomatics*, 59(3), 211–219.
- Winarni, L. M., Ariani, S., & Wulan, R. (2022). Edukasi Tentang Ketahanan Psikologis Untuk Mengurangi Stress Ibu Hamil Selama COVID-19 di RW 07 dan RW 08 Margasari Karawaci Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 7(3).
- World Health Organization. (2020). *Newsroom*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>