



Improving Knowledge of Pregnant and Postpartum Women Through Community-Based Perinatal Mental Health Education

**Ageng Septa Rini^{1*}, Agus Santi Br. Ginting², Shinta Mona Lisca³, Milka Anggreni Karubuy⁴,
Salfia Darmi⁵, Vina Wulandari⁶, Rifa Amalia⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan,, Indonesia

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju,, Indonesia

**Email:agengseptarini06@gmail.com*

ABSTRAK

Kesehatan mental perinatal merupakan bagian penting dari kesehatan ibu selama kehamilan hingga nifas. Kurangnya pengetahuan mengenai perubahan psikologis, *baby blues*, dan depresi postpartum dapat menghambat kesiapan ibu dalam menghadapi perubahan emosional serta melakukan deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental. Edukasi berbasis komunitas menjadi salah satu upaya promotif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada ibu hamil dan ibu nifas. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas tentang kesehatan mental perinatal melalui edukasi berbasis komunitas. Metode Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada 27 Juli 2026 di Kelurahan Bantarjati, Kota Bogor, dengan melibatkan 15 peserta yang terdiri atas 10 ibu hamil dan 5 ibu nifas serta didukung oleh kader Posyandu. Kegiatan meliputi koordinasi, *pre-test*, edukasi melalui ceramah interaktif menggunakan media presentasi dan leaflet, diskusi, tanya jawab, serta *post-test*. Materi mencakup perubahan psikologis selama kehamilan dan nifas, *baby blues*, depresi postpartum, gangguan kesehatan mental, dukungan keluarga, dan strategi *coping*. Hasil: Proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 20% pada *pre-test* menjadi 86,7% pada *post-test*, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 46,7% menjadi 0%. Kesimpulan: Edukasi kesehatan mental perinatal berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas serta berpotensi mendukung kesiapan psikologis dan deteksi dini masalah kesehatan mental.

Kata Kunci: *edukasi kesehatan; kesehatan mental perinatal; ibu hamil; ibu nifas*

ABSTRACT

Perinatal mental health is an essential component of maternal health during pregnancy and the postpartum period. Limited knowledge about psychological changes, baby blues, and postpartum depression may affect mothers' readiness to cope with emotional changes and hinder early detection of mental health problems. Community-based education is a promotive strategy to improve mental health literacy among pregnant and postpartum women. This community service program aimed to improve knowledge of perinatal mental health through community-based education. The program was conducted on July 27, 2026, in Bantarjati Village, Bogor City, involving 15 participants, consisting of 10 pregnant women and 5 postpartum women, with support from Posyandu cadres.

Activities included coordination, a pre-test, interactive education using presentations and leaflets, discussion, question-and-answer sessions, and a post-test. Educational topics covered psychological changes during pregnancy and the postpartum period, baby blues, postpartum depression, mental health problems, family support, and adaptive coping strategies. Results: The proportion of participants with good knowledge increased from 20.0% in the pre-test to 86.7% in the post-test, while poor knowledge decreased from 46.7% to 0%. Conclusion: Community-based perinatal mental health education improved knowledge among pregnant and postpartum women and may support psychological readiness and early detection of mental health problems.

Keywords: *community-based education; perinatal mental health; postpartum women; pregnant women*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan ibu selama periode perinatal. Kehamilan, persalinan, dan masa setelah melahirkan merupakan periode transisi yang dapat disertai perubahan fisiologis, hormonal, psikologis, dan sosial. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap berbagai masalah kesehatan mental, mulai dari kecemasan dan stres hingga *baby blues* dan depresi postpartum. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu yang baru melahirkan di dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi. Angka tersebut lebih tinggi di negara berkembang, yaitu sekitar 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Gangguan mental maternal yang tidak ditangani dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menjalankan fungsi sehari-hari dan berpotensi memberikan dampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (World Health Organization, n.d.).

Periode perinatal juga merupakan masa yang membutuhkan perhatian karena masalah kesehatan mental dapat muncul sejak kehamilan dan berlanjut hingga setelah persalinan. WHO menyebutkan bahwa hampir 1 dari 5 perempuan mengalami kondisi kesehatan mental selama kehamilan atau dalam satu tahun setelah persalinan. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan emosional bayi. Oleh karena itu, kesehatan mental perlu diintegrasikan ke dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak sehingga masalah dapat dikenali dan ditangani sedini mungkin (World Health Organization, 2022).

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan jiwa ibu juga semakin diperkuat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa ibu hamil dan ibu nifas termasuk kelompok sasaran skrining kesehatan jiwa. Skrining merupakan salah satu upaya deteksi dini sehingga apabila ditemukan tanda atau masalah kesehatan mental, ibu dapat memperoleh intervensi secara lebih cepat dan tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif kesehatan mental pada periode perinatal perlu dilakukan tidak hanya di fasilitas pelayanan kesehatan, tetapi juga di tingkat masyarakat.

Pendekatan berbasis komunitas menjadi penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental perinatal karena ibu hamil dan ibu nifas berada dalam lingkungan sosial yang dekat dengan keluarga, kader Posyandu, serta tenaga kesehatan. Intervensi berbasis komunitas memungkinkan edukasi dan dukungan diberikan secara lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari ibu, sehingga dapat membantu meningkatkan akses terhadap informasi dan dukungan psikososial. Scroggins et al. (2024) dalam systematic review terhadap 22 penelitian menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental perinatal berbasis komunitas banyak diberikan melalui *community health workers*, perawat, bidan, dan *doulas*.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa tenaga berbasis komunitas memiliki potensi penting dalam memperluas jangkauan intervensi kesehatan mental maternal (Scroggins et al., 2024).

Kader Posyandu dapat memiliki posisi strategis sebagai penghubung antara ibu, keluarga, tenaga kesehatan, dan fasilitas pelayanan kesehatan. Kader yang berinteraksi secara rutin dengan masyarakat memiliki peluang untuk menyampaikan informasi kesehatan, memberikan dukungan awal, mengenali keluhan yang perlu mendapatkan perhatian, serta mendorong ibu untuk mencari bantuan profesional apabila ditemukan tanda atau gejala gangguan kesehatan mental. Penelitian Rex et al. (2024) menunjukkan bahwa *community health workers* dapat membantu mengurangi stres pada ibu perinatal melalui dukungan sosial-emosional, membangun hubungan yang dekat dengan ibu, serta menghubungkan ibu dengan program dan sumber daya pelayanan yang tersedia (Rex et al., 2024). Selain dukungan dari kader, pendekatan dukungan sebaya (*peer support*) juga memiliki potensi dalam meningkatkan kesehatan mental perinatal. McLeish et al. (2023) melalui *realist review* terhadap 29 studi menemukan bahwa program dukungan sebaya berbasis komunitas dapat menjadi pelengkap dukungan profesional bagi ibu yang mengalami masalah kesehatan mental selama periode antenatal dan postnatal. Dukungan yang diberikan secara individual maupun kelompok dapat menciptakan lingkungan yang memungkinkan ibu berbagi pengalaman, memperoleh validasi, dan merasa tidak menghadapi masalah psikologis seorang diri (McLeish et al., 2023).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan promotif yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai kesehatan mental perinatal. Melalui edukasi, ibu dapat memperoleh pemahaman mengenai perubahan psikologis selama kehamilan dan nifas, perbedaan antara *baby blues* dan depresi postpartum, tanda bahaya gangguan kesehatan mental, pentingnya dukungan keluarga, serta strategi *coping* yang adaptif. Intervensi psikoedukasi dan konseling pada periode perinatal juga telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental ibu. Tinjauan mengenai intervensi preventif untuk gangguan suasana hati dan kecemasan perinatal menunjukkan bahwa pendekatan konseling dan intervensi psikososial memiliki peran dalam mendukung pencegahan masalah kesehatan mental pada kelompok yang berisiko (Werner et al., 2024).

Edukasi juga merupakan komponen penting dalam pendekatan promotif dan preventif kesehatan mental perinatal. Penelitian Tessema et al. (2024) melalui *cluster-randomized controlled trial* pada 550 ibu hamil menunjukkan bahwa pemberian *group-based prenatal psychoeducation* melalui pelayanan kesehatan primer dapat menurunkan kejadian depresi postpartum dibandingkan pelayanan rutin. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa edukasi yang diberikan sejak masa kehamilan dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu sekaligus mendukung pencegahan masalah kesehatan mental setelah persalinan (Tessema et al., 2024a). Edukasi dan psikoedukasi menjadi salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai kesehatan mental perinatal. Bukti dari *mixed-methods review* dan meta-analisis menunjukkan bahwa berbagai intervensi psikologis dan psikososial, termasuk psikoedukasi dan dukungan sosial, dapat berkontribusi terhadap pencegahan dan penurunan gejala depresi maupun kecemasan pada periode perinatal (Waqas et al., 2022).

Pendekatan dukungan berbasis komunitas juga dapat menciptakan kesempatan bagi ibu untuk memperoleh dukungan sosial dan berbagi pengalaman. Tinjauan realistis mengenai *community-based perinatal mental health peer support* menunjukkan bahwa dukungan komunitas dan sebaya dapat

menjadi pelengkap terhadap pelayanan profesional dalam mendukung perempuan yang mengalami masalah kesehatan mental pada periode perinatal. emuan lain juga menunjukkan bahwa fleksibilitas, autentisitas, pengalaman berbagi, serta dukungan sosial merupakan komponen penting dalam program dukungan kesehatan mental perinatal berbasis komunitas (Hölzle et al., 2024).

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, edukasi kesehatan mental perinatal berbasis komunitas melalui keterlibatan kader Posyandu merupakan strategi yang relevan untuk dikembangkan di tingkat masyarakat. Kader dapat berperan dalam memperluas jangkauan informasi, memberikan dukungan awal, meningkatkan kesadaran ibu terhadap kesehatan mental, serta membantu menghubungkan ibu dengan tenaga kesehatan apabila ditemukan masalah. Dengan demikian, kegiatan edukasi tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga dapat menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif untuk memperkuat deteksi dini serta perilaku pencarian pertolongan pada ibu hamil dan ibu nifas (Lawrence et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Edukasi Kesehatan Mental Perinatal” dilaksanakan di Kelurahan Bantarjati, Kota Bogor, dengan sasaran ibu hamil dan ibu nifas. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental selama periode perinatal melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media leaflet. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “Edukasi Kesehatan Mental Perinatal” dilaksanakan pada 27 Juli 2026 di Kelurahan Bantarjati, Kota Bogor. Kegiatan ditujukan kepada ibu dalam periode perinatal, yaitu ibu hamil dan ibu pasca persalinan, dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang yang terdiri dari 10 ibu hamil dan 5 ibu nifas. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan kader Posyandu sebagai mitra dalam mendukung pelaksanaan edukasi dan keberlanjutan penyampaian informasi kesehatan di masyarakat.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dengan pihak mitra, khususnya kader Posyandu, untuk menentukan sasaran, tempat, waktu, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim pengabdian mempersiapkan materi edukasi kesehatan mental perinatal dan instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Media yang digunakan dalam kegiatan meliputi leaflet, dan materi presentasi. Materi edukasi disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan karakteristik ibu hamil dan ibu nifas agar mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pemberian penjelasan mengenai tujuan serta rangkaian kegiatan. Sebelum materi edukasi diberikan, peserta diminta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan mental perinatal. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan edukasi melalui ceramah interaktif dengan menggunakan materi presentasi, lembar bolak-balik, dan leaflet. Materi yang diberikan meliputi: (1) perubahan psikologis normal selama masa kehamilan dan nifas, (2) pengenalan dan perbedaan *baby blues* dan depresi postpartum, (3) tanda dan gejala gangguan kesehatan mental yang perlu diwaspadai, (4) pentingnya peran suami dan keluarga

dalam memberikan dukungan emosional, serta (5) strategi *coping* adaptif dalam menghadapi perubahan selama periode perinatal. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan sesi tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, maupun kesulitan yang berkaitan dengan perubahan psikologis selama kehamilan dan masa setelah persalinan. Sesi ini dilakukan secara interaktif untuk memberikan kesempatan kepada peserta memperoleh klarifikasi dan pemahaman yang lebih baik mengenai materi yang telah diberikan.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengisian kuesioner *post-test* setelah seluruh materi dan sesi diskusi selesai. Instrumen *post-test* menggunakan pertanyaan yang sama atau setara dengan *pre-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi. Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dihitung secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Peningkatan skor *post-test* digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental perinatal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) telah dilakukan pada hari Senin, 27 Juli 2026 pukul 10.00 s/d selesai di kelurahan Bantarjati, Kota Bogor dengan judul “Edukasi Kesehatan Mental Perinatal” yang dilakukan dengan metode luring. Peserta yang hadir berjumlah 15 orang, terdiri atas 10 ibu hamil, khususnya trimester III sebagai kelompok yang sedang mempersiapkan persalinan dan masa nifas, serta 5 ibu nifas yang sedang menjalani masa adaptasi setelah melahirkan. Keterlibatan ibu hamil dalam kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan sejak dini mengenai perubahan psikologis yang mungkin terjadi setelah persalinan sehingga mereka memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi masa nifas.

Pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan mental pascapersalinan. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, serta pemanfaatan media presentasi dan leaflet edukasi. Kemudian kegiatan dilakukan evaluasi melalui *post-test* serta sesi diskusi untuk memberikan kesempatan kepada peserta berkonsultasi mengenai permasalahan yang dialami selama kehamilan maupun masa nifas.

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

Kategori Pengetahuan	Pre-test n	Persentase (%)	Post-test n	Presentase (%)
Baik	3	20%	13	86,7%
Cukup	5	33,3%	2	13,3%
Kurang	7	46,7%	0	0%
Total	15	100%	15	100%

Dari tabel 1 diatas didapatkan hasil *pre-test*, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 7 orang (46,7%), diikuti kategori cukup sebanyak 5 orang (33,3%), dan kategori baik sebanyak 3 orang (20%). Setelah diberikan edukasi mengenai kesehatan mental ibu pasca persalinan, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebagian besar

peserta memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 13 orang (86,7%), sedangkan 2 orang (13,3%) berada pada kategori cukup dan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang 0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental pada masa pasca persalinan.



Pembahasan

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental perinatal memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas. Setelah diberikan edukasi mengenai kesehatan mental ibu pasca persalinan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 13 orang (86,7%), sedangkan 2 orang (13,3%) berada pada kategori cukup dan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang 0%. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental perinatal dapat menjadi salah satu pendekatan promotif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental ibu. Penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan leaflet memungkinkan peserta memperoleh informasi secara langsung sekaligus memiliki kesempatan untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Pendekatan ini menjadi penting karena kesehatan mental selama periode perinatal sering kali kurang mendapatkan perhatian dibandingkan aspek kesehatan fisik ibu dan bayi. Aspek lain yang penting dalam kegiatan ini adalah penggunaan psikoedukasi sebagai pendekatan promotif dan preventif (Rini & Apriyani, 2024). Ayuanda et al. (2023) melalui kegiatan pelatihan psikoedukasi kepada bidan menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan dalam memberikan psikoedukasi dapat mendukung integrasi edukasi kesehatan mental maternal ke dalam pelayanan ibu. Kegiatan tersebut juga mengembangkan praktik psikoedukasi melalui kelas ibu hamil dan kunjungan rumah, sehingga memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan mental dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan maternal yang sudah berjalan (Ayuanda et al., 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Tessema et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *group-based psychoeducation* pada ibu hamil dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan literasi mengenai depresi postpartum dan menjadi bagian dari pendekatan promotif dan preventif kesehatan mental perinatal. Penelitian tersebut juga menunjukkan pentingnya pemberian informasi dan dukungan psikososial sejak masa kehamilan sebagai persiapan menghadapi periode setelah persalinan (Tessema et al., 2024b).

Temuan tersebut diperkuat oleh Alini et al. (2024) dalam *Jurnal Ners* yang menunjukkan bahwa pengetahuan berhubungan dengan status kesehatan mental ibu hamil. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan antara pengetahuan dengan kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai. Peneliti juga merekomendasikan agar ibu lebih aktif memperoleh informasi mengenai kesehatan mental melalui tenaga kesehatan maupun sumber informasi lainnya. Temuan tersebut mendukung pentingnya kegiatan edukasi yang dilakukan pada kelompok ibu hamil sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif (Alini et al., 2024).

Hasil kegiatan juga menunjukkan pentingnya memberikan edukasi kepada ibu hamil dan ibu nifas secara bersamaan. Ibu hamil membutuhkan pengetahuan sebagai bentuk persiapan menghadapi perubahan psikologis setelah persalinan, sedangkan ibu nifas membutuhkan informasi untuk membantu mengenali perubahan emosional yang sedang dialami. Edukasi sejak masa kehamilan memungkinkan ibu memiliki pemahaman mengenai kondisi psikologis yang mungkin terjadi setelah persalinan sehingga dapat meningkatkan kesiapan dalam menghadapi masa nifas (Ulfah et al., 2025).

Pendekatan berbasis komunitas juga menjadi aspek penting dalam kegiatan ini. Keterlibatan kader Posyandu dapat membantu memperluas jangkauan edukasi karena kader berada dekat dengan ibu hamil dan ibu nifas di lingkungan tempat tinggalnya. Kader dapat berperan dalam menyampaikan informasi dasar, memberikan dukungan awal, mengidentifikasi kebutuhan ibu, serta mendorong ibu untuk berkonsultasi dengan bidan atau tenaga kesehatan apabila ditemukan tanda dan gejala yang membutuhkan perhatian lebih lanjut. Dengan demikian, edukasi kesehatan mental tidak hanya berhenti pada kegiatan penyuluhan, tetapi dapat dikembangkan menjadi kegiatan pendampingan yang berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mental perinatal berbasis komunitas berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas tentang kesehatan mental perinatal. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik dari 20% pada pre-test menjadi 86,7% pada post-test, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 46,7% menjadi 0%. Dengan demikian, edukasi berbasis komunitas dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan mental perinatal pada ibu hamil dan ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Kelurahan Bantarjati, Kota Bogor, para kader Posyandu, serta seluruh ibu hamil dan ibu nifas yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi kesehatan mental perinatal. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Indonesia Maju (UIMA) atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alini, Mesyalla, L. N., & Novrika, B. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Ibu Hamil Di Desa Pulau Rambai. *JURNALNERS*, 8(1), 178–186.

- Ayuanda, L. N., Chabibah, N., & Arifiana, R. (2023). Pelatihan Psikoedukasi pada Bidan sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Maternal. *Jurnal Pengabdian Kesehatan ABDIKES*, 1(2), 56–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/sjn4eb03>
- Hölzle, L., Schöch, P., Hörtnagl, C., Buchheim, A., Lampe, A., Zechmeister-Koss, I., & Paul, J. L. (2024). Identifying and synthesizing components of perinatal mental health peer support – a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1389545. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1389545>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Skrining Kesehatan Jiwa Minimal Setahun Sekali*. <https://kemkes.go.id/id/skrining-kesehatan-jiwa-minimal-setahun-sekali?utm>
- Lawrence, C. G., Breau, G., Yang, L., Hellerstein, O. S., Hippman, C., Kennedy, A. L., Ryan, D., Shulman, B., & Brotto, L. A. (2024). Effectiveness of a web-enabled psychoeducational resource for postpartum depression and anxiety among women in British Columbia. *Archives of Women's Mental Health*, 27(6), 995–1010. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01468-8>
- McLeish, J., Ayers, S., & McCourt, C. (2023). Community-based perinatal mental health peer support: A realist review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 570. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05843-8>
- Rex, J., Fifer, N., Johnson-Webb, K. D., Menich, M., Horn, A., Salamone, C., T. Renzhofer Pappada, H., Arsene, C., Martin, C., & Cunningham, M. (2024). “She’s a Family Member”: How Community Health Workers Impact Perinatal Mothers’ Stress Through Social-Emotional Support and Connections to Programs and Resources. *Health Equity*, 8(1), 469–479. <https://doi.org/10.1089/heq.2024.0038>
- Rini, A. S., & Apriyani, M. T. P. (2024). Edukasi Kesehatan Secara Daring Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Journal of Human And Education*, 4(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v4i3.853>
- Scroggins, J. K., Harkins, S. E., Brown, S., St. Clair, V., LeBron, G. K., & Barcelona, V. (2024). A systematic review of community-based interventions to address perinatal mental health. *Seminars in Perinatology*, 48(6), 151945. <https://doi.org/10.1016/j.semperi.2024.151945>
- Tessema, M., Abera, M., & Birhanu, Z. (2024a). Effectiveness of group-based psycho-education on preventing postpartum depression among pregnant women by primary healthcare provider in primary healthcare institution: A cluster-randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1433942. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1433942>
- Tessema, M., Abera, M., & Birhanu, Z. (2024b). Effectiveness of group-based psycho-education on preventing postpartum depression among pregnant women by primary healthcare provider in primary healthcare institution: A cluster-randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1433942. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1433942>
- Ulfah, R., Zakiah, M., Asseggaf, S. N. Y. R. S., & Putri, T. H. (2025). Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Depresi Postpartum di Kota Pontianak. *eJournal Kedokteran Indonesia*, 13(1), 52. <https://doi.org/10.23886/ejki.13.949.52>
- Waqas, A., Zafar, S. W., Meraj, H., Tariq, M., Naveed, S., Fatima, B., Chowdhary, N., Dua, T., & Rahman, A. (2022). Prevention of common mental disorders among women in the perinatal period: A critical mixed-methods review and meta-analysis. *Global Mental Health*, 9, 157–172. <https://doi.org/10.1017/gmh.2022.17>
- Werner, E., Le, H.-N., Babineau, V., & Grubb, M. (2024). Preventive interventions for perinatal mood and anxiety disorders: A review of selected programs. *Seminars in Perinatology*, 48(6), 151944. <https://doi.org/10.1016/j.semperi.2024.151944>
- World Health Organization. (n.d.). *Mental Health, Brain Health and Substance Use*. Retrieved <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/perinatal-mental-health?utm>

World Health Organization. (2022). *Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. World Health Organization. <https://doi.org/9789240057142>