



## Pencegahan Depresi Postpartum pada Ibu Nifas melalui Edukasi dan Skrining EPDS Berbasis *Telenursing* di Komunitas: Studi Kasus

Annida Bunga Fitria<sup>1</sup>, Nur Azizah Indriastuti<sup>2\*</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [azizah\\_indriastuti@umy.ac.id](mailto:azizah_indriastuti@umy.ac.id)

**Abstract.** *Postpartum depression is a postpartum mental health disorder that significantly impacts maternal well-being, infant development, and family functioning. The high prevalence of postpartum depression in Indonesia is due to limited access to health services, low mental health literacy, and social stigma in the community. This indicates a significant gap between the need for maternal mental health services and the availability of existing interventions, making education a crucial component in efforts to prevent postpartum depression early. This study aims to analyze the prevention of postpartum depression in postpartum mothers through telenursing-based education and screening using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) in the community. A descriptive case study design was used, involving one respondent, a 25-year-old primigravida mother residing in the Bantul area. The intervention was implemented online via WhatsApp and video calls, including structured health education on postpartum psychological changes, adaptive coping strategies, and the importance of social support. The intervention also included daily remote monitoring of the respondent's condition via the WhatsApp mobile application. The EPDS was administered as a pre-test and post-test to evaluate changes in the respondent's psychological condition. The findings showed a significant decrease in the EPDS score from 16 (moderate depression) to 6 (minimal depression), indicating significant psychological improvement. These results imply that integrating EPDS screening, structured health education, and daily monitoring is an effective and accessible community-based approach to preventing postpartum depression, particularly for mothers with limited mobility and access to health services.*

**Keywords:** *Community Nursing; Edinburgh Postnatal Depression Scale; Health Education; Postpartum Depression; Telenursing.*

**Abstrak.** Depresi postpartum merupakan gangguan kesehatan mental pascapersalinan yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan ibu, perkembangan bayi, dan fungsi keluarga. Tingginya prevalensi depresi postpartum di Indonesia dikarenakan keterbatasan akses layanan kesehatan, rendahnya literasi kesehatan mental, dan stigma sosial di masyarakat. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara kebutuhan layanan kesehatan mental maternal dan ketersediaan intervensi yang ada, sehingga edukasi menjadi komponen krusial dalam upaya pencegahan depresi postpartum secara dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas melalui edukasi dan skrining *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) berbasis *telenursing* di komunitas. Desain studi kasus deskriptif digunakan dengan melibatkan satu responden, yaitu ibu primigravida berusia 25 tahun yang berdomisili di wilayah Bantul. Intervensi dilaksanakan secara daring melalui WhatsApp dan *video call*, mencakup edukasi kesehatan terstruktur mengenai perubahan psikologis masa nifas, strategi koping adaptif, dan pentingnya dukungan sosial, serta dilakukannya pemantauan kondisi responden secara jarak jauh melalui aplikasi seluler Whatsapp setiap hari. EPDS diberikan sebagai *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi perubahan kondisi psikologis responden. Temuan menunjukkan penurunan skor EPDS yang signifikan dari 16 (depresi sedang) menjadi 6 (depresi minimal), yang mengindikasikan perbaikan kondisi psikologis yang bermakna. Hasil ini mengimplikasikan bahwa integrasi skrining EPDS, edukasi kesehatan terstruktur, dan monitoring harian merupakan pendekatan berbasis komunitas yang efektif dan mudah dijangkau dalam pencegahan depresi postpartum, khususnya bagi ibu dengan keterbatasan mobilitas dan akses terhadap layanan kesehatan.

**Kata Kunci:** Depresi Postpartum; *Edinburgh Postnatal Depression Scale*; Edukasi Kesehatan; Keperawatan Komunitas; *Telenursing*.

### 1. LATAR BELAKANG

Depresi postpartum merupakan gangguan kesehatan mental yang muncul setelah persalinan dan ditandai oleh perasaan sedih yang menetap, kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, serta penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini

termasuk dalam gangguan depresif mayor dengan onset peripartum yang dapat terjadi dalam rentang beberapa minggu hingga satu tahun setelah melahirkan (Akpan et al., 2025; Khamidullina et al., 2025; Pajai, 2022). Perubahan hormonal pascapersalinan, khususnya penurunan kadar estrogen dan progesteron, memengaruhi keseimbangan neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati sehingga meningkatkan kerentanan ibu terhadap gangguan psikologis (Depression & Pregnancy, 2023; Zhang et al., 2024).

Prevalensi depresi postpartum secara global berada pada kisaran 10–20% dan menunjukkan angka yang lebih tinggi di negara berkembang akibat keterbatasan akses layanan kesehatan serta rendahnya kesadaran terhadap kesehatan mental (Nguyen & Pengpid, 2025; Rafat et al., 2025). Di Indonesia, depresi postpartum masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan karena banyak kasus yang tidak teridentifikasi dan tidak mendapatkan penanganan yang adekuat di tingkat komunitas (Hasanuddin, 2023; Putri et al., 2026). Kondisi ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kebutuhan layanan kesehatan mental maternal dan implementasi pelayanan yang tersedia.

Faktor risiko depresi postpartum melibatkan interaksi antara aspek biologis, psikologis, dan sosial. Ibu primigravida memiliki risiko lebih tinggi karena menghadapi perubahan peran yang signifikan serta tuntutan adaptasi yang kompleks (Faujiah et al., 2025; Khalil et al., 2024). Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan serta keterbatasan interaksi sosial meningkatkan perasaan kesepian dan stres pada ibu postpartum (Dartey et al., 2024; Dönemdeki et al., 2022; Norazman & Lee, 2024). Selain itu, kelelahan, gangguan tidur, dan tuntutan pekerjaan turut memperburuk kondisi psikologis ibu (Orui et al., 2024; Robbins et al., 2023).

Depresi postpartum memberikan dampak tidak hanya pada ibu, tetapi juga pada bayi dan keluarga. Ibu yang mengalami depresi postpartum cenderung mengalami gangguan dalam membangun ikatan emosional (*bonding*) dengan bayi, kesulitan dalam proses menyusui, serta penurunan kualitas hidup. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan emosional, kognitif, dan perilaku anak dalam jangka panjang (Orui et al., 2024; Robbins et al., 2023).

Mengingat luasnya dampak depresi postpartum terhadap ibu, bayi, dan keluarga, upaya deteksi dini menjadi langkah yang sangat krusial dalam penanganan kondisi ini. Tanpa adanya skrining yang terstruktur, banyak kasus depresi postpartum tidak teridentifikasi hingga mencapai tingkat keparahan yang lebih berat, sehingga memperburuk prognosis bagi ibu maupun tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, diperlukan instrumen yang valid dan reliabel untuk mengidentifikasi gejala depresi postpartum secara dini sebelum dampaknya semakin meluas.

Skrining menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mendeteksi depresi postpartum secara dini. Instrumen ini terdiri dari 10 item yang menilai kondisi emosional ibu dan telah digunakan secara luas karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengidentifikasi gejala depresi postpartum (Adli, 2022; Sari et al., 2021; Shinde & Khude, 2025). Penggunaan EPDS sebagai alat untuk skrining depresi postpartum dipilih karena kemudahannya diaplikasikan pada populasi ibu dengan bayi baru lahir karena hanya terdiri dari 10 item pertanyaan yang singkat, sehingga tidak membebani responden dan dapat diselesaikan dalam waktu singkat. EPDS juga sudah digunakan secara luas di berbagai negara dan terbukti memiliki sensitivitas yang tinggi dalam mendeteksi gejala depresi postpartum.

Pelaksanaan skrining depresi postpartum di komunitas masih menghadapi berbagai kendala. Keterbatasan edukasi mengenai kesehatan mental, adanya stigma terhadap gangguan psikologis, serta terbatasnya akses terhadap tenaga kesehatan menyebabkan ibu postpartum tidak menyadari kondisi yang dialami atau tidak memperoleh penanganan yang sesuai (Khalil et al., 2024; Rafat et al., 2025). Rendahnya pemahaman ibu terhadap tanda dan gejala depresi postpartum secara langsung berdampak pada rendahnya partisipasi dalam program skrining (Wang et al., 2023). Dengan demikian, keterbatasan edukasi tidak hanya menghambat kesadaran ibu terhadap kondisi kesehatannya, tetapi juga menjadi penghalang struktural yang menurunkan efektivitas pelaksanaan skrining di tingkat komunitas (Premikha et al., 2026). Selain itu, keterbatasan waktu dan mobilitas selama masa nifas juga menghambat akses terhadap layanan kesehatan secara langsung.

Keterbatasan edukasi dalam konteks skrining depresi postpartum mencakup beberapa dimensi yang saling berkaitan. Pertama, banyak ibu postpartum tidak mengetahui bahwa depresi postpartum merupakan kondisi medis yang dapat ditangani, sehingga gejala yang muncul kerap dianggap sebagai bagian normal dari proses persalinan dan tidak dilaporkan kepada tenaga kesehatan (Dennis et al., 2024). Kedua, tenaga kesehatan di tingkat komunitas, termasuk bidan dan perawat, seringkali belum mendapatkan pelatihan yang memadai mengenai deteksi dini dan penanganan depresi postpartum, sehingga skrining tidak dilakukan secara rutin dalam kunjungan nifas (Ekawati et al., 2023). Ketiga, materi edukasi kesehatan reproduksi yang tersedia di komunitas umumnya lebih berfokus pada kesehatan fisik ibu dan bayi, sementara aspek kesehatan mental pascapersalinan masih kurang mendapat perhatian (Hatijar et al., 2022). Keempat, ketiadaan media edukasi yang mudah dijangkau dan dipahami oleh masyarakat umum menyebabkan informasi mengenai depresi postpartum tidak tersampaikan secara merata (Nafi et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa penguatan edukasi kesehatan

mental, baik bagi ibu maupun tenaga kesehatan, merupakan prasyarat penting agar program skrining depresi postpartum dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan di komunitas.

Pendekatan inovatif diperlukan untuk mengatasi keterbatasan akses layanan kesehatan mental di komunitas. *Telenursing* memungkinkan pemberian edukasi, monitoring, dan dukungan emosional secara jarak jauh melalui pemanfaatan teknologi komunikasi. Pendekatan ini meningkatkan akses layanan, efisiensi waktu, serta kontinuitas intervensi dalam pelayanan keperawatan (Ariyanto & Rosa, 2024; Wahyuni et al., 2023). Selain itu, *telenursing* mendukung komunikasi yang lebih intens antara tenaga kesehatan dan pasien sehingga memperkuat hubungan terapeutik.

Salah satu faktor rendahnya skrining depresi postpartum adalah karena tingkat edukasi mengenai kesehatan mental pada ibu postpartum masih rendah dan hal ini menjadi alasan untuk diadakannya edukasi kesehatan (Daehn et al., 2022). Dalam konteks ini, edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan ibu dalam mengelola kondisi emosional selama masa postpartum. Intervensi edukasi yang dikombinasikan dengan dukungan psikososial menunjukkan penurunan risiko depresi postpartum secara signifikan (Chen et al., 2025; Hussein et al., 2024; Song et al., 2025; Tessema et al., 2024; Unno et al., 2023). Integrasi antara edukasi, skrining, dan monitoring berkelanjutan menjadi pendekatan yang relevan dalam upaya pencegahan depresi postpartum.

Penelitian sebelumnya mengenai pencegahan depresi postpartum umumnya berfokus pada pemberian edukasi kesehatan atau psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental ibu postpartum (Chen et al., 2025; Song et al., 2025; Tessema et al., 2024). Beberapa penelitian lain juga mengembangkan intervensi berbasis aplikasi atau dukungan psikososial untuk menurunkan risiko depresi postpartum (Nguyen & Pengpid, 2025; Rafat et al., 2025). Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada aspek edukasi atau intervensi psikososial saja tanpa mengintegrasikan skrining depresi postpartum secara terstruktur menggunakan instrumen yang tervalidasi seperti *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Selain itu, monitoring kondisi psikologis secara berkelanjutan melalui pendekatan *telenursing* dengan aplikasi seluler Whatsapp juga masih jarang dilakukan, khususnya pada pelayanan keperawatan komunitas di Indonesia. Padahal, skrining dan monitoring berkelanjutan penting untuk mendeteksi perubahan kondisi psikologis ibu postpartum secara dini dan memastikan keberlangsungan dukungan emosional selama masa nifas.

Berdasarkan kondisi tersebut, masih terdapat kesenjangan praktik terkait integrasi edukasi kesehatan, skrining menggunakan EPDS, dan monitoring berbasis telenursing dalam

satu pendekatan yang berkelanjutan pada ibu postpartum di komunitas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas melalui edukasi dan skrining menggunakan EPDS berbasis *telenursing* di komunitas.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Depresi Postpartum

Depresi postpartum merupakan gangguan *mood* yang muncul setelah persalinan dan ditandai oleh perasaan sedih yang menetap, kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, serta penurunan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Kondisi ini termasuk dalam gangguan depresif mayor dengan onset peripartum yang dapat berlangsung hingga satu tahun setelah melahirkan (Akpan et al., 2025; Khamidullina et al., 2025; Pajai, 2022). Kompleksitas kondisi ini mencerminkan keterlibatan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial.

Perubahan hormon estrogen dan progesteron setelah persalinan memengaruhi keseimbangan neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati (Depression & Pregnancy, 2023; Zhang et al., 2024). Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, kelelahan, serta ketidaksiapan dalam menjalani peran sebagai ibu turut memicu terjadinya depresi postpartum (Faujiah et al., 2025; Khalil et al., 2024). Faktor sosial seperti kurangnya dukungan sosial, konflik keluarga, dan isolasi sosial meningkatkan risiko terjadinya depresi postpartum (Dartey et al., 2024; Dönemdeki et al., 2022; Norazman & Lee, 2024).

*Self-efficacy* ibu dan dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap depresi postpartum. Ibu dengan *self-efficacy* yang tinggi menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan peran dan memiliki risiko depresi yang lebih rendah (Mustikarani et al., 2025; Silva et al., 2023). Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan membantu ibu dalam mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologis (Norazman & Lee, 2024).

Depresi postpartum memengaruhi ibu, bayi, dan keluarga. Ibu yang mengalami depresi postpartum cenderung mengalami gangguan dalam membangun bonding dengan bayi, kesulitan dalam proses menyusui, serta penurunan kualitas hidup. Kondisi ini juga memengaruhi perkembangan emosional, kognitif, dan perilaku anak dalam jangka panjang (Orui et al., 2024; Robbins et al., 2023).

### *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*

*Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* merupakan instrumen skrining yang digunakan untuk mendeteksi depresi postpartum secara dini. Instrumen ini terdiri dari 10 item pertanyaan yang menilai kondisi emosional ibu dalam tujuh hari terakhir dengan fokus pada

aspek psikologis tanpa memasukkan gejala somatik yang dipengaruhi kondisi fisik postpartum (Adli, 2022; Sari et al., 2021). EPDS memiliki kemudahan penggunaan serta tingkat sensitivitas dan spesifisitas yang tinggi. Pengujian validitas di berbagai negara menunjukkan hasil yang konsisten. Versi Bahasa Indonesia memiliki nilai content validity index sebesar 0,98 dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,80 (Sari et al., 2021). Instrumen ini juga efektif dalam mengidentifikasi tingkat keparahan depresi postpartum dan dapat digunakan untuk mengevaluasi hasil intervensi (Shinde & Khude, 2025). Penggunaan EPDS secara rutin dalam pelayanan kesehatan maternal meningkatkan deteksi dini depresi postpartum dan mempercepat pelaksanaan intervensi, terutama pada kasus yang tidak teridentifikasi pada tahap awal (Khamidullina et al., 2025).

### **Edukasi Kesehatan dalam Pencegahan Depresi Postpartum**

Edukasi kesehatan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan coping ibu dalam menghadapi perubahan psikologis selama masa nifas. Materi edukasi meliputi perubahan emosional postpartum, tanda dan gejala depresi, serta strategi coping adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan meningkatkan literasi kesehatan mental dan menurunkan risiko depresi postpartum (Chen et al., 2025; Song et al., 2025; Tessema et al., 2024). Edukasi juga meningkatkan kemampuan ibu dalam mengenali kondisi emosional dan kesiapan dalam menjalani peran sebagai ibu.

Program edukasi terstruktur seperti psikoedukasi dan kelas persiapan orang tua meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap depresi postpartum (Hussein et al., 2024; Unno et al., 2023). Edukasi berbasis komunitas dan kunjungan rumah juga berkontribusi dalam menurunkan risiko depresi postpartum (Hasanuddin, 2023; Hernanda et al., 2023). Edukasi yang dikombinasikan dengan dukungan psikososial memberikan efek yang lebih besar dibandingkan edukasi saja. Dukungan sosial memperkuat efek edukasi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu postpartum (Scholar et al., 2024; Tessema et al., 2024).

### **Telenursing dalam Pelayanan Keperawatan Komunitas**

*Telenursing* merupakan penerapan teknologi informasi dan komunikasi dalam pelayanan keperawatan untuk memberikan asuhan secara jarak jauh. *Telenursing* mencakup edukasi kesehatan, monitoring kondisi pasien, serta konsultasi melalui media komunikasi seperti telepon, aplikasi pesan, atau video call (Ariyanto & Rosa, 2024). Pendekatan ini meningkatkan akses layanan kesehatan, efisiensi waktu, serta memungkinkan pemantauan kondisi pasien secara berkelanjutan. *Telenursing* menjangkau individu dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan langsung, termasuk ibu postpartum yang berada dalam masa pemulihan. Penelitian menunjukkan bahwa *telenursing* meningkatkan kualitas hidup,

kepatuhan terhadap intervensi, serta kondisi kesehatan mental melalui komunikasi yang berkelanjutan (Wahyuni et al., 2023). Interaksi yang intens dalam *telenursing* juga memperkuat hubungan terapeutik antara tenaga kesehatan dan pasien.

### **Integrasi Edukasi, EPDS, dan *Telenursing* dalam Pencegahan Depresi Postpartum**

Integrasi edukasi kesehatan, skrining menggunakan EPDS, dan pendekatan *telenursing* membentuk strategi terpadu dalam pencegahan depresi postpartum di komunitas. Edukasi meningkatkan pengetahuan dan kemampuan coping, EPDS berfungsi sebagai alat deteksi dini dan evaluasi, sedangkan *telenursing* menyediakan media intervensi berkelanjutan. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi dini gejala depresi postpartum serta pelaksanaan intervensi yang tepat. Monitoring melalui *telenursing* membantu tenaga kesehatan menyesuaikan intervensi sesuai kondisi pasien.

Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi intervensi berbasis teknologi dan edukasi lebih efektif dalam menurunkan risiko depresi postpartum dibandingkan pendekatan konvensional (Nguyen & Pengpid, 2025; Rafat et al., 2025). Integrasi ketiga komponen tersebut mendukung pelaksanaan intervensi yang berkelanjutan dan berorientasi pada kebutuhan pasien dalam pelayanan keperawatan komunitas

## **3. METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk menggambarkan upaya pencegahan depresi postpartum melalui intervensi edukasi kesehatan, skrining menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS), serta monitoring berbasis *telenursing* pada ibu nifas di komunitas. Pendekatan studi kasus digunakan untuk memperoleh gambaran kondisi psikologis ibu postpartum secara spesifik serta respons terhadap intervensi yang diberikan dalam konteks pelayanan keperawatan komunitas yang berfokus pada deteksi dini dan pencegahan depresi postpartum.

### **Subjek Penelitian**

Penelitian menetapkan subjek berdasarkan kriteria inklusi berupa ibu postpartum dengan rentang waktu hingga satu tahun setelah melahirkan. Responden penelitian adalah seorang ibu dengan inisial I, primigravida berusia 25 tahun, yang melahirkan anak pertama pada bulan Desember 2025. Responden memiliki latar belakang pendidikan diploma (D3) dan bekerja sebagai karyawan swasta dengan sistem kerja shift. Responden berasal dari suku Jawa, lahir di Kulon Progo, dan saat ini tinggal di wilayah Bantul bersama keluarga suami.

Suami responden berinisial R, berusia 28 tahun, berpendidikan sarjana (S1), dan bekerja sebagai karyawan swasta. Karakteristik responden sebagai primigravida dengan tuntutan pekerjaan serta perubahan peran menjadi ibu menjadi konteks analisis dalam mengkaji risiko depresi postpartum.

### **Setting Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada lingkungan tempat tinggal responden yang berada di wilayah *sub-urban* dengan akses relatif dekat ke pusat kota. Lingkungan tersebut memiliki aktivitas komunitas yang aktif, seperti arisan, pengajian, dasawisma, PKK, dan posyandu. Responden sebelumnya aktif mengikuti kegiatan sosial di lingkungan tempat tinggal, namun menghentikan sementara partisipasi selama masa nifas. Perubahan keterlibatan dalam aktivitas sosial tersebut menjadi bagian dari konteks penelitian yang berkaitan dengan perubahan dukungan sosial yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis ibu postpartum.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian melaksanakan pengumpulan data dan intervensi secara daring menggunakan media WhatsApp sebagai bagian dari pendekatan *telenursing*. Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis. Peneliti melakukan pengkajian awal menggunakan format asuhan keperawatan maternitas yang mencakup data demografi, keluhan utama, serta pengkajian pola fungsional kesehatan berdasarkan pola Gordon. Pengkajian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi fisik, psikologis, dan sosial responden. Peneliti melakukan pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) untuk mengidentifikasi tingkat risiko depresi postpartum sebelum intervensi diberikan.

Peneliti memberikan intervensi edukasi kesehatan mengenai pencegahan depresi postpartum yang disusun dalam bentuk Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan mengacu pada artikel ilmiah yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Edukasi dilaksanakan melalui media *video call* pada periode 7 Maret hingga 2 April 2026. Materi edukasi meliputi perubahan psikologis pada masa nifas, tanda dan gejala depresi postpartum, strategi koping adaptif, serta pentingnya dukungan sosial. Lalu peneliti melakukan monitoring secara berkelanjutan melalui komunikasi harian menggunakan WhatsApp untuk mengidentifikasi perubahan kondisi psikologis serta memberikan dukungan emosional secara kontinu. Evaluasi akhir (*post-test*) dilakukan menggunakan EPDS untuk menilai perubahan kondisi psikologis setelah intervensi diberikan. Peneliti membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi efektivitas intervensi.

## Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) sebagai instrumen untuk mengukur kondisi psikologis responden. EPDS merupakan alat skrining yang dikembangkan oleh Cox, Holden, dan Sagovsky pada tahun 1987 untuk mengidentifikasi gejala depresi pada ibu postpartum. Instrumen ini terdiri dari 10 item pertanyaan yang menilai kondisi emosional ibu dalam tujuh hari terakhir dan digunakan secara luas karena memiliki sensitivitas dan spesifisitas yang baik dalam mendeteksi depresi postpartum.

EPDS telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan menunjukkan validitas serta reliabilitas yang baik dalam konteks budaya Indonesia. Hasil uji validitas menunjukkan nilai *content validity index* sebesar 0,98, sedangkan uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,80 (Sari et al., 2021). Adaptasi ini memungkinkan EPDS digunakan untuk skrining depresi postpartum pada populasi ibu di Indonesia. Penelitian menggunakan EPDS pada tahap *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan kondisi psikologis responden sebelum dan setelah intervensi edukasi dan *telenursing*.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Pengkajian awal menunjukkan bahwa responden mengalami gangguan kondisi psikologis yang mengarah pada depresi postpartum. Responden melaporkan perasaan lelah, cemas, mudah menangis, serta kesulitan beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu. Kondisi ini diperkuat oleh hasil pengisian kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) pada tahap *pre-test*. Hasil pengisian kuesioner EPDS sebelum dan setelah intervensi disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Pengisian *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) Ny. I.

| Pengukuran       | Total Skor EPDS | Interpretasi    |
|------------------|-----------------|-----------------|
| <i>Pre-test</i>  | 16              | Depresi sedang  |
| <i>Post-test</i> | 6               | Depresi minimal |

Berdasarkan Tabel 4. skor EPDS pada tahap *pre-test* sebesar 16 yang termasuk dalam kategori depresi sedang. Skor ini menunjukkan bahwa responden mengalami gejala depresi yang cukup signifikan, dengan dominasi keluhan berupa kecemasan, perasaan sedih, gangguan tidur, serta penurunan kemampuan menikmati aktivitas sehari-hari. Kondisi ini sesuai dengan karakteristik depresi postpartum yang melibatkan gangguan emosi, kelelahan, serta penurunan

fungsi psikososial akibat perubahan hormonal dan stres adaptasi pada masa nifas (Akpan et al., 2025; Khamidullina et al., 2025; Pajai, 2022).

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil edukasi, monitoring harian, dan *pre-test* serta *post-test*, jika ditinjau lebih lanjut, skor tertinggi pada tahap *pre-test* terdapat pada item kecemasan dan ketakutan tanpa alasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden mengalami distress psikologis yang cukup tinggi selama masa postpartum. Kecemasan yang muncul secara terus-menerus dapat menyebabkan ibu menjadi lebih sensitif terhadap situasi di sekitarnya, mudah merasa khawatir terhadap kondisi bayi, serta mengalami kesulitan untuk merasa tenang meskipun tidak terdapat ancaman yang nyata (Ndjomo et al., 2025). Kondisi tersebut sejalan dengan teori bahwa kecemasan merupakan salah satu gejala dominan pada depresi postpartum yang berkaitan dengan proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu, perubahan hormonal, serta tuntutan pengasuhan bayi yang meningkat (Faujiah et al., 2025; Khalil et al., 2024).

Selain kecemasan, responden juga mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur akibat perasaan sedih dan pikiran yang berlebihan. Gangguan tidur pada ibu postpartum tidak hanya berdampak pada kondisi fisik berupa kelelahan, tetapi juga memperburuk kondisi emosional karena kurangnya waktu istirahat dapat menurunkan kemampuan ibu dalam mengontrol emosi dan menghadapi stress (Baattaiah et al., 2023). Kondisi ini menyebabkan responden menjadi lebih mudah menangis, merasa lelah sepanjang hari, serta mengalami penurunan energi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan merawat bayi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kelelahan fisik dan gangguan tidur merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko depresi postpartum (Krisdayanti & Keswara, 2025).

Responden juga menunjukkan adanya perasaan kewalahan terhadap tanggung jawab baru sebagai ibu. Perasaan ini muncul karena responden harus beradaptasi dengan perubahan pola hidup, tuntutan merawat bayi, serta pembagian waktu antara kebutuhan pribadi dan keluarga (Asadi et al., 2022). Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional yang berkepanjangan apabila ibu belum memiliki coping yang adaptif (Pan et al., 2025). Perasaan tidak mampu mengatasi masalah secara optimal dapat menyebabkan munculnya rasa tidak percaya diri, mudah menyalahkan diri sendiri, dan meningkatkan risiko terjadinya depresi postpartum (Ahmadinezhad et al., 2024).

Dari aspek sosial, responden mengalami penurunan interaksi sosial akibat menghentikan sementara aktivitas komunitas selama masa nifas, seperti kegiatan lingkungan dan interaksi rutin dengan masyarakat sekitar. Berkurangnya keterlibatan sosial menyebabkan

responden kehilangan salah satu sumber dukungan emosional yang sebelumnya membantu dalam mengurangi stres dan memberikan rasa nyaman (Kilavuz, 2025). Minimnya dukungan sosial dapat meningkatkan perasaan kesepian, terisolasi, dan kurang mendapatkan tempat untuk mengekspresikan perasaan yang dialami selama masa postpartum (Adlington et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial merupakan salah satu faktor risiko utama depresi postpartum karena dapat meningkatkan perasaan kesepian dan stress (Dartey et al., 2024; Dönemdeki et al., 2022; Norazman & Lee, 2024).

Setelah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan dan monitoring berbasis *telenursing*, terjadi penurunan skor EPDS menjadi 6 yang termasuk dalam kategori depresi minimal. Penurunan skor ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis responden yang cukup signifikan. Perubahan ini ditandai dengan peningkatan kemampuan menikmati aktivitas, berkurangnya kecemasan, serta menurunnya frekuensi perasaan sedih dan menangis.

Perbaikan kondisi ini dapat dijelaskan melalui peningkatan literasi kesehatan mental setelah diberikan edukasi. Edukasi membantu responden memahami bahwa perubahan emosional yang dialami merupakan bagian dari proses adaptasi postpartum, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan coping (Chen et al., 2025; Song et al., 2025; Tessema et al., 2024). Selain itu, edukasi juga meningkatkan kesadaran responden terhadap pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental.

Monitoring berkelanjutan melalui *telenursing* juga berperan penting dalam memberikan dukungan emosional secara konsisten. Komunikasi harian yang dilakukan melalui WhatsApp memungkinkan responden untuk mengekspresikan perasaan serta mendapatkan respon yang suportif dari tenaga kesehatan. Hal ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa aman. Penelitian menunjukkan bahwa *telenursing* efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental pasien melalui pemantauan berkelanjutan dan hubungan terapeutik yang lebih kuat (Ariyanto & Rosa, 2024; Wahyuni et al., 2023).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa integrasi antara edukasi kesehatan, skrining menggunakan EPDS, dan *telenursing* merupakan pendekatan yang efektif dalam pencegahan depresi postpartum. EPDS berfungsi sebagai alat deteksi dini dan evaluasi, edukasi meningkatkan pengetahuan dan kemampuan coping, sedangkan *telenursing* memungkinkan intervensi dilakukan secara berkelanjutan dan adaptif. Kombinasi ketiga komponen ini terbukti lebih efektif dalam menurunkan risiko depresi postpartum dibandingkan intervensi tunggal (Nguyen & Pengpid, 2025; Rafat et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan monitoring berbasis *telenursing* efektif dalam menurunkan gejala depresi postpartum.

Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan deteksi dini, tetapi juga memberikan intervensi yang berkelanjutan dan berorientasi pada kebutuhan pasien.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan terstruktur yang dikombinasikan dengan skrining menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) dan monitoring berkelanjutan berbasis *telenursing* terbukti efektif dalam mencegah dan menurunkan gejala depresi postpartum pada ibu nifas di komunitas. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor EPDS yang signifikan dari 16 (kategori depresi sedang) menjadi 6 (kategori depresi minimal) setelah intervensi diberikan, yang mengindikasikan perbaikan kondisi psikologis yang bermakna pada responden. Pendekatan terpadu antara edukasi, skrining, dan *telenursing* mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, memperkuat kemampuan koping adaptif, serta memberikan dukungan emosional yang konsisten bagi ibu postpartum dengan keterbatasan mobilitas dan akses terhadap layanan kesehatan konvensional.

Meskipun hasil penelitian ini memberikan gambaran yang menjanjikan, terdapat keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Desain studi kasus dengan satu responden menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas kepada populasi ibu postpartum secara keseluruhan. Selain itu, perbaikan kondisi psikologis yang teramati tidak dapat sepenuhnya diatribusikan hanya pada intervensi yang diberikan, karena faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan kondisi lingkungan sosial responden turut berpotensi memengaruhi perubahan yang terjadi.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar tenaga kesehatan di tingkat komunitas, khususnya perawat dan bidan, mengintegrasikan pendekatan *telenursing* dalam program pencegahan depresi postpartum sebagai strategi yang mudah dijangkau dan berkesinambungan. Penggunaan EPDS sebagai instrumen skrining rutin pada masa nifas juga perlu diperkuat dalam sistem pelayanan kesehatan primer. Untuk penelitian yang akan datang, diperlukan studi dengan desain yang lebih kuat seperti quasi-eksperimen atau uji klinis acak dengan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam secara demografis, agar efektivitas pendekatan ini dapat dikonfirmasi secara lebih meyakinkan dan hasilnya dapat digeneralisasikan pada konteks komunitas yang lebih luas.

**DAFTAR REFERENSI**

- Adlington, K., Vasquez, C., Pearce, E., Wilson, C. A., Nowland, R., Taylor, B. L., Spring, S., & Johnson, S. (2023). “Just snap out of it”: The experience of loneliness in women with perinatal depression: A meta-synthesis of qualitative studies. *BMC Psychiatry*, *23*, 1–24. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04532-2>
- Ahmadinezhad, G. S., Karimi, F. Z., Abdollahi, M., & Navipour, E. (2024). Association between postpartum depression and breastfeeding self-efficacy in mothers: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *24*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06465-4>
- Akpan, C. M., Adjei, B. A., Ababio, N. A., Adu-Kofi, M. A., Adwoa, N., Dsane, K., & Nyaledzigbor, E. A. (2025). Postpartum depression: Theoretical perspectives, prevalence, and predictive models for public health interventions. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*, *7*(2), 1–8.
- Ariyanto, H., & Rosa, E. M. (2024). Effectiveness of telenursing in improving quality of life in patients with heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, *19*(3), 664–676. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2024.04.009>
- Asadi, M., Noroozi, M., & Alavi, M. (2022). Identifying women’s needs to adjust to postpartum changes: A qualitative study in Iran. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *22*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04459-8>
- Baattaiah, B. A., Alharbi, M. D., Babteen, N. M., Maqbool, H. M. A., Babgi, F. A., & Albatati, A. A. (2023). The relationship between fatigue, sleep quality, resilience, and the risk of postpartum depression: An emphasis on maternal mental health. *BMC Psychology*, *11*, 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01043-3>
- Chen, Z., Liu, C., Tan, X., & Liao, X. (2025). The influence of postpartum depression literacy on health-promoting behaviors among postpartum women. *Scientific Reports*, *15*, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-12309-8>
- Daehn, D., Rudolf, S., Pawils, S., & Renneberg, B. (2022). Perinatal mental health literacy: Knowledge, attitudes, and help-seeking among perinatal women and the public—A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *22*, 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04865-y>
- Dartey, A. F., Lotse, C. W., Tackie, V., Aggrey, B., Kyerewaah, E. A., Abu, P., & Anaman, E. S. (2024). A phenomenological study on the experiences of women suffering from postpartum depression in the Ho Municipality, Ghana. *SAGE Open*, *14*(3), 1–11. <https://doi.org/10.1177/21582440241271928>
- Dennis, C.-L., Singla, D. R., Brown, H. K., Savel, K., Clark, C. T., Grigoriadis, S., & Vigod, S. N. (2024). Postpartum depression: A clinical review of impact and current treatment solutions. *Drugs*, *84*(6), 645–659. <https://doi.org/10.1007/s40265-024-02038-z>
- Ekawati, F. M., Muchlis, M., & Tuteja, A. (2023). Adopting international recommendations to design a model for maternal health service to cope with pandemic disruption for Indonesian primary care. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *23*(8), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05433-8>
- Faujiah, I. N., Alvani, A., Ambari, T., & Saefudin, M. A. (2025). Stress and maladaptive psychological responses as predictors of postpartum depression. *Journal of Maternal and Child Health*, *10*, 346–363. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2025.10.06.02>

- Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2022). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan*. CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Kaplan, Ö., & Çağlı, F. (2022). Social support levels, mental health status and related factors in postpartum women during the pandemic. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler–Current Approaches in Psychiatry*, 14(Suppl. 1), 278–285. <https://doi.org/10.18863/pgy.1188621>
- Khalil, A. I., Saad, J. O., Alghamdi, R., Bahatheq, N. H., Alhrthy, S. A., & Khalil, A. I. (2024). Impact of an educational intervention on improving maternity nurses' knowledge and attitudes toward postpartum depression: A quasi-experimental study. *Journal of Medicine and Life*. <https://doi.org/10.25122/jml-2024-0147>
- Khamidullina, Z., Marat, A., Muratbekova, S., Mustapayeva, N. M., & Aimagambetova, G. (2025). Postpartum depression epidemiology, risk factors, diagnosis, and management: An appraisal of the current knowledge and future perspectives. *Journal of Clinical Medicine*, 14, 1–16. <https://doi.org/10.3390/jcm14072418>
- Kilavuz, M. (2025). Psychosocial and maternal care needs of recently delivered women during the postpartum period. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, Article 6. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07982-6>
- Krisdayanti, F., & Keswara, N. W. (2025). Hubungan tingkat kecemasan ibu nifas dengan .... *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 16261–16274. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.52975>
- Nafi, R., Alsabi, S., Zaimi, A. F., Sivalingam, T., Ishak, N. N., Alimuddin, A. S., Dasrihsyah, R. A., Basri, N. I., Afzan, A., & Jamil, M. (2022). Improving knowledge, attitudes and beliefs: A cross-sectional study of postpartum depression awareness among social support networks during COVID-19 pandemic in Malaysia. *BMC Women's Health*, 22, 1–19. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01795-x>
- Ndjomo, G., Njiengwe, E., Moudze, B., Guifo, O., & Blairy, S. (2025). Posttraumatic stress, anxiety, and depression in mothers after preterm delivery and the associated psychological processes. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07507-1>
- Nguyen, N. T., & Pengpid, S. (2025). Proactive approaches to preventing postpartum depression in non-depressive pregnant women: A comprehensive scoping review. *Frontiers in Global Women's Health*. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2025.1497740>
- Norazman, C. W., & Lee, L. K. (2024). The influence of social support in the prevention and treatment of postpartum depression: An intervention-based narrative review. *Women's Health*. <https://doi.org/10.1177/17455057241275587>
- Pajai, S. (2022). A comprehensive review on postpartum depression. *Cureus*, 14(12), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.32745>
- Pan, B., Gong, Y., Wang, Y., Miao, J., Zhao, C., & Li, Y. (2025). The impact of maternal parenting stress on early childhood development: The mediating role of maternal depression and the moderating effect of family resilience. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02575-6>
- Premikha, M., Mogi, J. G., & Gittelsohn, J. (2026). *Community perceptions of pregnancy-related illnesses and the integration of biomedical and indigenous care in Kei Besar Island, Maluku, Indonesia*.

- Rafat, N., Bakouei, F., Delavar, M. A., & Nikbakht, H. (2025). Preventing postpartum depression in pregnant women using an app-based health-promoting behaviors program (Pender's health promotion model): A randomized controlled trial. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02547-w>
- Song, X., Kang, Z., Sha, M., & Wang, S. (2025). Health education and postpartum depression: Exploring associations in clinical data. *Frontiers in Psychiatry*, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1627853>
- Tessema, M., Abera, M., & Birhanu, Z. (2024). 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*, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1433942>
- Wahyuni, Y., Komariah, M., & Somantri, I. (2023). Application of telenursing as a nursing care delivery model in improving treatment adherence and glycemic control: A scoping review. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran (JKP)*, 11(3), 236–244. <https://doi.org/10.24198/jkp.v11i3.2114>
- Wang, K., Li, R., Li, Q., Li, Z., Li, N., Yang, Y., & Wang, J. (2023). Knowledge, attitude, and practice toward postpartum depression among pregnant and lying-in women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06081-8>