

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental ibu nifas merupakan salah satu isu penting dalam kesehatan masyarakat yang kini mendapat perhatian luas di tingkat global. Masa nifas, atau periode enam minggu setelah persalinan, adalah fase krusial dalam kehidupan seorang ibu karena melibatkan penyesuaian fisiologis, emosional, dan sosial yang besar. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa antara 10–20% perempuan di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental selama kehamilan maupun setelah melahirkan. Gangguan ini dapat berupa *postpartum blues*, depresi postpartum, hingga psikosis postpartum, yang semuanya berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu, bayi, dan keluarga (World Health Organization, 2024).

Kondisi psikologis yang tidak stabil pada ibu nifas dapat memengaruhi kemampuan dalam menyusui, membentuk ikatan emosional dengan bayi (*bonding attachment*), serta menjalankan peran keibuan secara optimal. Apabila tidak ditangani dengan cepat, gangguan mental pada ibu nifas juga dapat meningkatkan risiko kekerasan terhadap anak dan mengganggu tumbuh kembang bayi secara jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi kesehatan mental pada masa nifas perlu diprioritaskan sebagai bagian integral dari pelayanan kesehatan ibu dan anak di seluruh dunia (World Health Organization, 2024).

Di Indonesia, kondisi ini juga menjadi tantangan serius hasil dari data Riskesdas pada tahun 2023 terdapat gangguan mental emosional pada ibu nifas yaitu mencapai 21,6% sedikit menurun tetapi masih tinggi (Riskesdas, 2023). sekitar 50–70% ibu mengalami postpartum blues, dan 10–20% mengalami depresi postpartum, yang bila tidak ditangani dapat berkembang menjadi psikosis pascapersalinan. Kondisi ini sering kali tidak terdeteksi karena rendahnya kesadaran ibu maupun tenaga kesehatan terhadap pentingnya kesehatan mental perinatal. Sebagian besar ibu hanya fokus pada pemulihan fisik pascamelahirkan, sementara aspek psikologis kurang mendapatkan perhatian serius (Kemenkes RI, 2023).

Prevalensi depresi postpartum di Jawa Tengah tercatat sebesar 4,40% pada tahun 2023, sementara pada tahun 2024 angka tersebut turun tipis menjadi 4,35%. Meskipun perubahannya tidak terlalu signifikan, penurunan ini menunjukkan adanya dampak positif dari peningkatan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental ibu setelah melahirkan. Meski demikian, data dari studi lokal di beberapa kabupaten dan kota seperti Semarang, Kudus, dan Magelang mengungkapkan bahwa gangguan psikologis ringan dan sedang pada ibu nifas masih tergolong tinggi, yakni berkisar antara 19% hingga 27%, serta baby blues syndrome yang dilaporkan mencapai 67,5% di beberapa wilayah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah ., 2024)

Di Jawa Tengah khususnya di Kabupaten Grobogan capaian cakupan pelayanan nifas mencapai 99,1%. Angka ini menunjukkan bahwa hampir

seluruh ibu yang melahirkan mendapatkan minimal satu kali pelayanan nifas sesuai standar. Capaian ini tergolong sangat tinggi dan berada di atas rata-rata provinsi maupun nasional. Pada tahun 2024, cakupan pelayanan nifas meningkat menjadi 99,2%, atau naik 0,1 poin persentase dibanding tahun sebelumnya. Selain peningkatan cakupan, kualitas pelayanan nifas pada tahun ini juga semakin komprehensif (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah ., 2024).

Masalah kesehatan mental ibu nifas muncul akibat interaksi kompleks antara faktor internal yaitu meliputi emosi, hormon, pengetahuan, self-efficacy dan faktor eksternal yaitu, dukungan sosial, ekonomi, budaya, relasi keluarga, kondisi persalinan. Pendekatan penanganan harus bersifat holistik, melibatkan, Edukasi kesehatan mental termasuk melalui media video), Penguatan dukungan sosial, Pendekatan keluarga dan budaya, Skrining psikologis terstruktur dengan EPDS (Herliawati & Ariyanti, 2024).

Di Indonesia, tantangan utama dalam penanganan gangguan kesehatan mental ibu nifas terletak pada rendahnya kesadaran masyarakat dan tenaga kesehatan terhadap pentingnya deteksi dini serta tindak lanjut yang sistematis. Penelitian di Puskesmas Babakan (Veri et al. 2024) menemukan bahwa belum terdapat sistem skrining terstruktur untuk kesehatan mental perinatal, sehingga banyak kasus depresi postpartum tidak teridentifikasi secara tepat waktu. Penilaian kondisi ibu nifas umumnya masih bergantung pada pengamatan subjektif tenaga kesehatan, tanpa menggunakan instrumen valid dan terstandar seperti *Edinburgh Postnatal*

Depression Scale (EPDS). Kondisi ini diperburuk oleh keterbatasan pengetahuan dan pelatihan tenaga kesehatan, terutama bidan dan perawat, dalam mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis pascapersalinan serta dalam memberikan konseling dasar yang sesuai. sehingga, ibu nifas yang diberikan intervensi cenderung bersifat reaktif, bukan preventif, hal ini menyebabkan banyak ibu nifas tidak mendapatkan dukungan mental yang memadai sejak dini (Harahap et al., 2024).

Edukasi kesehatan mental belum menjadi bagian integral dari program pelayanan ibu nifas di puskesmas atau rumah sakit daerah, sehingga kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental pascapersalinan masih rendah. Padahal, pemberian edukasi yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengenali gejala stres, membangun mekanisme koping positif, dan mencari bantuan profesional bila diperlukan. Media edukasi konvensional seperti ceramah dan leaflet sering kali kurang menarik perhatian serta sulit dipahami oleh ibu nifas dengan tingkat pendidikan beragam. Oleh karena itu, dibutuhkan inovasi dalam metode penyuluhan, salah satunya melalui media video yang interaktif dan mudah diakses. Media ini tidak hanya mampu menyampaikan pesan secara visual dan emosional, tetapi juga dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran serta kesadaran ibu akan pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa nifas (Harahap et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas media video dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan mental ibu,

khususnya pada masa kehamilan dan nifas. intervensi edukasi berbasis video secara signifikan meningkatkan kesadaran ibu terhadap gejala depresi postpartum serta mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional lebih cepat. Hasil yang sejalan diperoleh oleh Ketterer et al. (2020), yang membuktikan bahwa penyuluhan menggunakan media video efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil dan ibu nifas mengenai kecemasan serta depresi perinatal. Video sebagai media audiovisual mampu menstimulasi indera penglihatan dan pendengaran secara simultan, sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat. Keunggulan inilah yang menjadikan media video berpotensi besar sebagai sarana edukasi kesehatan mental yang efisien dan adaptif terhadap kebutuhan ibu di era digital Studi oleh (Latha et al., 2024).

Penelitian di Malawi menunjukkan bahwa pendidikan berbasis video tidak hanya bermanfaat bagi ibu, tetapi juga bagi tenaga kesehatan, karena mampu meningkatkan pengetahuan serta kesiapan bidan dan perawat dalam mengenali tanda-tanda awal psikosis postpartum. Hasil serupa ditemukan oleh (Sari & Kusumawati, 2024) yang meneliti pelatihan video bagi kader kesehatan, di mana kader yang mengikuti pelatihan tersebut memiliki kemampuan lebih baik dalam memberikan dukungan sosial dan emosional kepada ibu hamil dan nifas. Dukungan sosial yang meningkat ini terbukti menurunkan tingkat stres dan kecemasan ibu serta memperkuat sistem pendampingan di tingkat komunitas, sebagaimana ditegaskan pula oleh (Kalolo, 2023). Secara keseluruhan, berbagai penelitian ini

memperlihatkan bahwa media video merupakan intervensi yang efektif, efisien, dan relevan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu nifas, dengan dampak positif yang meluas hingga pada penguatan ekosistem dukungan sosial masyarakat (Sade & Ozkan, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Purwodadi 1, bahwa pada periode bulan Januari-Desember 2025 berjumlah 923 dan di bulan Januari 2026 terdapat 15 ibu nifas, hasil observasi dari 10 ibu nifas yang telah diberikan kuesioner EPDS hasilnya, 1 orang diantaranya tidak ada resiko depresi, 5 orang resiko rendah depresi, 2 orang resiko sedang depresi, dan 2 orang resiko tinggi depresi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi kesehatan mental berbasis media video terhadap tingkat kesehatan mental ibu nifas di wilayah Kerja puskesmas purwodadi 1.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan bahwa kesehatan mental ibu nifas kerap mengalami penurunan akibat perubahan fisiologis, tekanan psikologis, serta keterbatasan dukungan informasi pada masa pascapersalinan. Kondisi tersebut sering diperberat oleh kurangnya edukasi yang efektif dan mudah diakses, sehingga ibu nifas tidak memperoleh pemahaman yang memadai untuk mengenali, mengelola, dan mencegah gangguan kesehatan mental. Nyatanya, penggunaan media video sebagai sarana edukasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan,

memperkuat regulasi emosi, serta membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres.

Di wilayah Kerja Puskesmas Purwodadi 1, pemanfaatan edukasi kesehatan mental berbasis media video belum diterapkan secara optimal, sehingga belum diketahui sejauh mana intervensi tersebut dapat memberikan dampak positif. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk menilai pengaruh pemberian edukasi kesehatan mental melalui media video terhadap tingkat kesehatan mental ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Purwodadi 1.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan mental berbasis media video terhadap tingkat kesehatan mental ibu nifas di wilayah Kerja puskesmas purwodadi 1.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi, Umur, Paritas, pendidikan, pekerjaan
- b. Mendeskripsikan tingkat kesehatan mental ibu nifas sebelum (pre-intervensi) diberikan edukasi kesehatan mental menggunakan media video.
- c. Mendeskripsikan tingkat kesehatan mental ibu nifas sesudah (post-intervensi) diberikan edukasi kesehatan mental menggunakan media video.

- d. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan mental dengan media video terhadap peningkatan tingkat kesehatan mental ibu nifas.

D. Manfaat

I. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan dapat digunakan sebagai bahan acuan dan referensi pada penelitian sejenis yang dilakukan di masa yang akan datang.

II. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

a. Bagi Ibu Nifas

Penelitian ini diharapkan Ibu nifas mendapatkan informasi yang mudah diakses dan dipahami mengenai cara menjaga kesehatan mental, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional diri sendiri dan kualitas interaksi dengan bayi.

b. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan ajar tambahan atau referensi dalam mata kuliah keperawatan/kebidanan komunitas dan maternitas, terutama dalam mengajarkan metode promosi kesehatan yang inovatif.

c. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini Dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan atau merevisi standar operasional prosedur

(SOP) dalam pemberian edukasi kesehatan mental pada program *antenatal care* dan *postnatal care* agar lebih efektif dan modern.

d. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan Memberikan pengalaman langsung dalam melakukan penelitian intervensi, mulai dari perancangan media hingga analisis data, sehingga dapat meningkatkan kompetensi penelitian.

e. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat Memberikan rekomendasi dan saran untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, misalnya dengan membandingkan efektivitas media video dengan media lain, atau meneliti pengaruhnya dalam jangka waktu yang lebih panjang.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada skripsi ini terdiri dari 3 Bab yang dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan

BAB I	Pendahuluan berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, sistematika penulisan dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka, Konsep teori penelitian yang terdiri dari konsep teori dan kerangka teori pengaruh edukasi kesehatan mental dengan media video terhadap peningkatan tingkat kesehatan mental ibu nifas.
BAB III	Metodologi penelitian, yang terdiri dari jenis dan design penelitian, variabel penelitian, kerangka konsep penelitian, populasi dan sampel penelitian, cara pengambilan data, analisa data dan etika penelitian.

BAB IV	Hasil dan Pembahasan, memuat tentang hasil penelitian termasuk hasil uji statistik dan pembahasan hasil penelitian termasuk hasil uji statistik dan pembahasn hasil penelitian sesuai dengan tujuan dan penelitian serta keterbatasan penelitian.
BAB V	Penutup, berisi simpulan dan saran penelitian.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1.2 Peneliti Terkait

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1.	Wulandari et al, (2025)	Educational Video as an Effort to Reduce the Incidence of Postpartum Blues at Muntilan Health Center	Penelitian kuasi-eksperimen dengan desain nonequivalent pretest-posttest control group. Sampel 50 ibu hamil trimester III dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Analisis menggunakan paired t-test dan independent t-test..	Terdapat penurunan signifikan skor EPDS pada kelompok intervensi ($p = 0,000$). Rata-rata penurunan skor sebesar 5,16 poin. Video edukasi terbukti efektif menurunkan kejadian postpartum blues dibandingkan kelompok kontrol.
2.	Meidora & Purnamawati, (2025)	Efektivitas Intervensi Psikoedukasi dalam Mengurangi	Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain	Terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari intervensi

		Gejala Postpartum Blues	quasi eksperimental dengan pendekatan kelompok kontrol pre-test dan post-test.	psikoedukasi dalam mengurangi gejala postpartum blues pada ibu pasca melahirkan. Integrasi intervensi ini ke dalam perawatan postpartum standar direkomendasikan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu.
3.	Qin et al. (2022)	Preventing Postpartum Depression in the Early Postpartum Period Using an App-Based Cognitive Behavioral Therapy Program: A Pilot Randomized Controlled Study	Randomized Controlled Trial (RCT). Sebanyak 112 ibu postpartum (0–3 hari setelah melahirkan) dibagi menjadi kelompok intervensi (aplikasi CareMom berbasis CBT selama 4 minggu) dan kelompok kontrol. Pengukuran menggunakan EPDS dan GAD-7 setiap minggu.	Kelompok intervensi menunjukkan penurunan signifikan skor depresi (EPDS) pada minggu ke-4 ($p = 0,037$) dibandingkan kontrol. Tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor kecemasan (GAD-7). Aplikasi berbasis CBT efektif dalam menurunkan gejala depresi pada periode postpartum awal.

4.	Serinadi, (2025)	Identifikasi Depresi Post Partum Menggunakan Edinburgh Post-Partum Depression Scale Di RS TK II UDAYANA	Desain penelitian menggunakan kuantitatif yaitu deskriptif dengan pendekatan crosssection al.	Hasil uji deskriptif menemukan tingkat pendidikan SMA yaitu 20 orang (66,7%), berada pada usia dewasa awal yaitu 26 orang (86,7%), gravida 1 yaitu 14 orang (46,7%), dan IRT (ibu rumah tangga) yaitu 15 orang (50%). Identifikasi depresi post partum menemukan ebagian besar responden ibu post partum mengalami depresi ringan yaitu sejumlah 28 orang (93,3%) dan 2 orang (6,7%) depresi sedang.
5.	Lewkowitz et al. (2024)	The Effect of Digital Health Interventions for Postpartum Depression or Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials	Systematic review dan meta-analisis terhadap 31 RCT dengan total 11.024 partisipan. Intervensi berupa aplikasi, web-based program, dan SMS dibandingkan dengan	Intervensi digital secara signifikan menurunkan skor depresi postpartum (SMD -0,64) dan kecemasan postpartum (SMD -0,49) dibandingkan perawatan biasa. Intervensi berbasis psikoterapi (CBT, mindfulness, IPT) lebih efektif dibandingkan psikoedukasi saja.

perawatan
rutin.
Analisis
menggunakan
an
standardized
mean
difference
(SMD).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu lokasi penelitian yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Puwodadi 1. Analisis Data penelitian ini yaitu uji Paired t-test karena penelitian ini menggunakan desain pretest–posttest pada kelompok ibu nifas yang diberikan edukasi kesehatan mental melalui media video, Variabel Bebas penelitian ini yaitu menggunakan Edukasi kesehatan mental dengan media video.