

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS DAN KADER TENTANG HIPNOTIS SEBAGAI PENCEGAHAN POSTPARTUM BLUES

Enyk Yunanto<sup>1\*</sup>, Migita Vidia Amita<sup>2</sup>, Anna Mariyana<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: enyk.y33@gmail.com

### ABSTRACT

**Background:** Factors that contribute to postpartum blues include rapid changes in hormone levels, unexpected discomfort, anxiety after returning home from the birthing center, changes in sleep patterns, and breastfeeding. The purpose of this community service is to increase the knowledge of postpartum mothers and health workers about hypnosis in preventing postpartum blues during the postpartum period.

**Community service partners:** Mothers and health workers at Posyandu RW 17 Caplukan, Wonorejo Village, Karanganyar.

**Methods:** The subjects in this community service activity were 20 postpartum mothers and health workers using educational media in the form of hand posters.

**Results:** The results of this activity showed an increase in the knowledge of postpartum mothers and health workers from an initial value of 72.50 to 87.50.

**Conclusion:** This community service activity further increased the knowledge of postpartum mothers and health workers, especially about preventing postpartum blues with hypnosis at Posyandu RW 17 Caplukan, Wonorejo Village, Karanganyar.

**Keywords:** knowledge, hypnosis, postpartum blues

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Faktor yang berperan menyebabkan kondisi postpartum blues yaitu perubahan kadar hormon yang terjadi sangat cepat, ketidaknyamanan yang tidak diharapkan, kecemasan setelah pulang dari tempat bersalin, perubahan pola tidur dan menyusui bayi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan kader tentang hipnosis dalam mencegah postpartum blues selama masa nifas.

**Mitra pengabdian :** Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu RW 17 Caplukan Kelurahan Wonorejo Karanganyar.

**Metode:** Subjek dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu nifas dan kader kesehatan berjumlah 20 orang dengan menggunakan media edukasi berupa hand poster.

**Hasil:** kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas dan kader dari nilai awal 72,50 menjadi 87,50.

**Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini semakin menambah pengetahuan ibu nifas dan kader kesehatan khusus nya tentang pencegahan postpartum blues dengan hipnosis di Posyandu RW 17 Cepukan Kelurahan Wonorejo Karanganyar.

**Kata kunci:** pengetahuan, hipnosis, postpartum blues

## PENDAHULUAN

Peristiwa yang menggembirakan bagi keluarga terutama bagi seorang ibu adalah melahirkan anak nya, meskipun seringkali menimbulkan rasa yang tidak nyaman karena adanya nyeri maupun timbulnya berbagai masalah setelah proses melahirkan mulai dari masalah menyusui sampai dengan masalah psikologi yang ditandai dengan adanya gejala kecemasan bahkan sampai depresi (Wahyuni et al., 2023). Postpartum blues merupakan fenomena gunung es yang sulit dideteksi karena masyarakat masih menganggap gangguan psikologis sebagai hal yang wajar, sama seperti naluri dan sikap protektif seorang ibu terhadap bayinya (Kurniawati & Septiyono, 2022). Gangguan emosional dapat dialami oleh ibu postpartum dengan angka kejadian yang bervariasi. Periode postpartum mempunyai kedudukan yang kuat sebagai faktor resiko perkembangan dari gangguan mood yang serius (Marwiyah et al., 2022). Terdapat tiga bentuk perubahan psikologis pada masa postpartum yaitu *postpartum blues*, depresi *postpartum*, dan psikosa postpartum. Gangguan emosional yang paling sering dijumpai adalah *postpartum blues* (Domuria Sinaga et al., 2023). *Postpartum blues (Maternity Blues)* merupakan sindroma gangguan efek ringan yang sering terlihat pada minggu awal postpartum dialami 50-70% semua ibu serta akan memuncak pada hari ketiga sampai dengan hari kelima yang akan menyerang dalam kurun waktu 14 hari terhitung setelah persalinan (Nurbaeti et al., 2019).

Upaya penanganan postpartum blues meliputi upaya preventif, promotif, kuratif serta rehabilitif, metode non-farmakologis, seperti olahraga atau aktivitas fisik dan hipnosis (Adyani et al., 2020). Hypnotherapy atau Hipnosis merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi stres (Gusti Ayu Ratih Agustini et al., n.d.; Yunanto & Vidia Amita, 2024). Hipnosis atau Hipnoterapi adalah salah satu program yang dapat diberikan pada ibu dalam menghadapi perubahan peran dalam hidupnya, sehingga ibu menjadi terlatih dan mampu mengontrol emosinya serta dapat menjaga ibu agar selalu sehat (Yessie Aprillia, 2010). Dengan teknik hipnoterapi secara tepat, dapat meningkatkan kesempatan kita menyelesaikan kasus depresi. WHO menerima complementary medicine sebagai alternatif dalam penanganan beberapa kasus, termasuk di dalamnya hipnoterapi (Miranda A L van Tilburg et al., 2024). Pengalaman dan beberapa artikel membuktikan bahwa hipnoterapi dapat menjadi salah satu teknik dalam penanganan depresi dengan cukup efektif. Pengembangan hipnoterapi perlu dukungan penelitian - penelitian ilmiah sehingga dapat menjadi teknik yang terstandarisasi (Runiari, 2013, n.d.).

Hipnosis sangat membantu dalam mengurangi gejala umum dari depresi berat seperti agitasi dan perenungan dan dengan demikian dapat mengurangi rasa tidak berdaya dan putus asa klien (Fistaqul Isnaini, 2018). Hipnosis juga efektif dalam memfasilitasi pembelajaran keterampilan baru, komponen inti dari semua perawatan yang didukung secara empiris untuk depresi berat. Perolehan keterampilan tersebut juga telah terbukti tidak hanya mengurangi depresi, tetapi juga kemungkinan kambuh, sehingga secara bersamaan mengatasi masalah faktor risiko dan pencegahan (Nurhayati & Setiowati, 2024). Berkaitan dengan hal tersebut, metode nonfarmakologis seperti metode hipnosis

tampaknya lebih diinginkan masyarakat untuk mengatasi masalah postpartum blues karena mayoritas masyarakat saat ini mulai menyadari betapa rentannya janin terhadap ancaman lingkungan, terutama pada substansi yang tidak alami atau buatan (Adyani et al., 2022.). Ibu yang mengalami postpartum blues harus ditangani dengan tepat karena peran ibu sangat memengaruhi tumbuh kembang anak dan peran ibu secara keseluruhan dalam keluarga (Ristanti & Masita, 2020). Untuk mencegah terjadinya *postpartum blues* di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar maka dapat diupayakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang postpartum blues dengan cara diberikan penyuluhan maupun pendidikan kesehatan, serta kerjasama dengan kader kesehatan setempat dalam pendampingan ibu selama masa nifas sehingga terwujud ibu yang sehat dan bayi tumbuh optimal.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 di Posyandu Dahlia Desa Ceplukan Kelurahan Wonorejo Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

a. Identifikasi Permasalahan dan Kebutuhan

Mengidentifikasi permasalahan yang terjadi dengan melakukannya pengumpulan data melalui wawancara kepada Bidan PKD, ketua paguyuban posyandu, kader posyandu dan ibu nifas. Kemudian setelah data terkumpul dilakukan penentuan prioritas masalah, hasilnya adalah peningkatan pengetahuan ibu nifas dan kader tentang hipnosis sebagai pencegahan postpartum blues.

b. Rencana Tindakan

Untuk menentukan rencana peningkatan pengetahuan ibu nifas dan kader tentang hipnosis di posyandu dilakukan diskusi antar berbagai pihak. Adapun kesepakatan yang dicapai adalah dilakukan pelatihan hipnosis kepada ibu nifas dan kader posyandu dengan media edukasi berupa hand poster, dan penyuluhan materi hipnosis sebagai pencegahan postpartum blues untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan kader.

c. Pembuatan Hand Poster

Hand Poster hipnosis sebagai pencegahan postpartum blues disusun dengan materi yang padat dan ringkas, 45% bersisi gambar dengan adanya penejelasan singkat.

d. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 28 Mei 2025 pada Pukul 08.00 WIB s.d 11.00 WIB di Graha Kuncoro Wonorejo atau Gedung Kebudayaan Kelurahan Wonorejo Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar. Kegiatan dihadiri oleh 20 orang terdiri dari ibu nifas dan kader posyandu. Kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu nifas dan kader Posyandu Dahlia. Ibu nifas dan ibu kader antusias dalam mendengarkan dan diskusi tentang hipnosis karena menurut mereka merupakan ilmu baru dan beda dengan persepsi mereka tentang hipnosis. Dari kegiatan ini ibu nifas dan kader menjadi lebih mengetahui tentang bagaimana cara melakukan pencegahan postpartum blues dengan hipnosis serta bagaimana cara melakukan pendampingan pada ibu nifas. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta praktik hipnosis yang awalnya sebagian besar belum begitu memahami tentang hipnosis.

e. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam 2 tahapan, tahap pertama dilakukan secara langsung setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan dengan menggunakan kuesioner Pre-Post Test kepada semua peserta penyuluhan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Kuesioner evaluasi terdiri dari 10 soal dengan pilihan jawaban benar – salah. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen dengan melibatkan 20 responden dengan hasil bahwa keseluruhan item pernyataan dinyatakan valid ( $r > 0,444$ ) dan reliabel dengan nilai cronbach's alpha 0,76. Evaluasi berikutnya dilakukan kurang lebih 1bulan pasca penyuluhan tepatnya pada Sabtu, 28 Juni 2025 dilakukan monitoring dan evaluasi dalam bentuk pengamatan kepada kader ketika melakukan edukasi kepada peserta posyandu dengan menggunakan hand poster.

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditemukan fakta bahwa ibu nifas dan kader posyandu belum pernah mendapatkan informasi tentang hypnosis terapi sebagai upaya pencegahan kejadian postpartum blues. Tingkat pengetahuan tentang hypnosis sebagai pencegahan postpartum blues pada ibu nifas, diukur dengan *pre test* dan *post test*, hasil kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Nifas dan Kader Tentang Hipnosis Sebagai Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Nifas

Materi	Nilai Pretest	Nilai Posttest
Pengertian Postpartum Blues	80,0	90,0
Gejala khas postpartum blues	70,0	80,0
Pengertian Hipnosis	80,0	90,0
Tahapan Hipnosis	60,0	90,0
Rerata	72,50	87,50

Tabel 1 menunjukkan hasil *pre test* dan *post test* dari 20 peserta yakni ibu nifas dan kader kesehatan Posyandu Dahlia Kelurahan Wonorejo diperoleh peningkatan pengetahuan dari nilai rerata *pre test* 72,50 menjadi rerata *post test* 87,50.

Tabel 2. Pengaruh Edukasi Hipnosis terhadap Pengetahuan Ibu nifas dan Kader (N=20)

	Mean	z	P value
Pre test	72,50		
Post test	87,50	-4,04	0,000

Uji Wilcoxon

Tabel 2 menunjukkan hasil uji komparasi atau uji beda sebelum dan setelah diberikan intervensi. Statistik yang digunakan adalah statistik non parametrik dikarenakan hasil uji normalitas data dengan Shapiro Wilk menunjukkan bahwa data terdistribusi tidak normal. Baik data pre test ( $p \text{ value} = 0,002 < 0,05$ ) dan data posttest ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat beda yang secara statistik signifikan pengetahuan ibu nifas dan kader tentang hipnosis antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan ( $z = -4,04$  dengan  $p \text{ value} = 0,000$ ).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Tentang Hipnosis



Gambar 2. Kegiatan Evaluasi (Pretest-Posttest)

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di Graha Wonorejo Kuncoro Kelurahan Wonorejo Karanganyar pada 28 Mei 2025. Kegiatan ini disambut dengan antusias oleh ibu nifas dan kader kesehatan RW 17 Cepluakan Wonorejo Karanganyar yang menjadi peserta. Kegiatan tersebut juga menjadi lebih menarik karena dilakukan ceramah, diskusi, tanya jawab, pengisian lembar pretest dan posttest dan diakhiri dengan acara makan bersama. Ibu nifas dan kader juga mendiskusikan dan tanya jawab tentang hipnosis sebagai salah satu upaya penanganan postpartum blues, dimana selama ini jika menemui gelaja postpartum blues mereka hanya mengajurkan ke bidan PKD atau puskesmas. Harapan dari kegiatan ini adalah ibu nifas dan kader kesehatan dapat secara mandiri untuk melalukan pencegahan dan khususnya kader Harapan dari kegiatan ini adalah ibu kader dapat membantu ibu yang baru melahirkan / ibu nifas di wilayahnya apabila mengalami gangguan postpartum blues terutama di minggu pertama setelah melahirkan dengan psikoedukasi dan pendampingan sebagai upaya meminimalkan kejadian postpartum blues pada ibu nifas. Hal tersebut menjadi catatan tersendiri bagi Tim

Pengabdian, bahwa kegiatan ini dianggap menarik dan membuat mereka tergerak untuk hadir.

Peningkatan pengetahuan ataupun edukasi pada ibu nifas dan kader kesehatan tentang hipnosis menggunakan media atau alat bantu berupa poster ternyata terbukti memberikan efek / pengaruh yang dilihat dari adanya peningkatan nilai pre test dan post test. Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Rikhaniarti et al, 2025) edukasi dengan menggunakan media atau alat bantu berupa booklet, leaflet, dll dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu ( $p$  value < 0,000). Edukasi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yaitu serangkaian usaha agar mempengaruhi orang lain, baik dalam individu, keluarga, kelompok maupun masyarakat agar terbentuk sikap dan kebiasaan sehat sesuai dengan pengharapan para pendidik.

Media yang di pakai adalah poster (hand poster), dengan bertujuan media yang bisa mengandung pesan yang akan di sampaikan, dan di design seunik mungkin supaya mempunyai daya tarik untuk pembacanya serta kader kesehatan dapat meyebarluaskan kepada masyarakat sekitarnya sehingga diharapkan penyebaran informasi tentang hipnosis sebagai upaya pencegahan dan terapi dari postpartum blues lebih luas lagi dan tujuan akhir dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat menjadi berdaya untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang dialami oleh diri sendiri ataupun keluarga salah satunya adalah permasalahan tentang postpartum blues (Purwati Dan Noviana, 2020).

Pengetahuan yang dimiliki oleh manusia merupakan hasil upaya yang dilakukan oleh manusia dalam mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi. Keinginan yang dimiliki oleh manusia akan memberikan dorongan bagi manusia itu sendiri untuk mendapatkan segala sesuatu yang diinginkan (Rauzatul Jannah et al., 2022). Pengetahuan adalah bagaimana persepsi dan kebiasaan seseorang dapat ditentukan sehingga hal ini penting dalam mempengaruhi perilaku individu, termasuk mencegah kecemasan pasca melahirkan (Yasinta, 2025). Dengan adanya pengabdian kepada masyarakat dimana adanya proses memebrikan informasi atau pengetahuan tentang hipnosis sebagai salah satu upaya pencegahan dan terapi postpartum blues yang sering terjadi pada ibu nifas diharapkan tercipta hubungan yang baik dan sinergi antara ibu nifas, kader kesehatan dan keluarga dalam mengatasi kasus postpartum blues secara mandiri dan diharapkan terjadi peningkatan kesejahteraan ibu nifas dan bayi dapat tumbuh kembang yang optimal dan dapat mengurangi kecemasan ibu (Fitriana & Meilina, 2024). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam memberikan pendidikan pendidikan dengan media atau laat bantu berupa poster dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dapat disebabkan antara lain: proses edukasi ini dilaksanakan secara langsung / tatapmuka, sehingga tim pengabdi dapat langsung mengontrol peserta secara maksimal. Tim pengabdi dapat memastikan peserta memperhatikan apa yang disampaikan dan mau membaca poster sebagai media yang digunakan. Durasi waktu yang cukup sehingga dapat memudahkan peserta untuk bertanya serta diskusi tentang materi yang disampaikan pengabdi sehingga hasil dari pengukuran pengetahuan dapat terjadi peningkatan (Nisman et al., 2024).

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh setelah dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas dan Kader Kesehatan Tentang Hipnosis Postpartum Blues Pada Ibu Nifas” pada Rabu, tanggal 28 Mei 2025 yang dimulai pukul 08.00 sampai dengan pukul 11.00 kegiatan berlangsung selama 3 jam di Graha Wonorejo Kuncoro Kelurahan Wonorejo Karanganyar adalah didapatkan nilai rata-rata pretest dari 20 peserta sebesar 72,50 dan rata-rata nilai postest sebesar 87,50 sehingga terdapat peningkatan

pengetahuan ibu nifas dan kader kesehatan tentang hipnosis sebagai upaya terapi dan pencegahan postpartum blues pada ibu nifas sebesar 15,0%.

## REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat disambut hangat dan antusias dari masyarakat Ciplukan RW 17 Kelurahan Wonorejo Karanganyar. Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya tidak hanya pada saasaran ibu nifas maupun kader kesehatan tetapi juga melibatkan suami atau keluarga sehingga diharapkan masyarakat lebih mengenal tentang postpartum blues dan bagaimana upaya pencegahan nya sehingga dapat memberikan pendampingan yang lebih optimal kepada ibu nifas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan lancar atas kontribusi dan support dari berbagai pihak. Terimakasih Penulis haturkan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta yang telah memberikan dukungan finansial, kepada Bidan PKD Wonorejo sebagai fasilitator kegiatan, beserta ibu nifas dan kader kesehatan RW 17 Desa Ciplukan Kelurahan Wonorejo Karanganyar yang telah meluangkan waktunya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, A., Wulandari, Y., & Meidiawati, F. (n.d.). *Terapi Hipnosis Untuk Mencegah Depresi Post Partum Informasi Abstract*.
- Domuria Sinaga, R., Ria Kurniati, S., Nirnasari, M., Studi Sarjana Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjungpinang, S. (2023). *Jurnal Excellent Volume 1 Nomor 2 Tahun*.
- Fistaqul Isnaini. (2018). Kombinasi Psiko edukasi Dan Hipnoterapi Sebagai Upaya Menurunkan postpartum Blues. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Fitriana, V., & Meilina, D. S. (2024). Penerapan Hypnobreastfeeding Terhadap Kecemasan Pada Ibu Postpartum Blues. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 11(1). <http://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id>
- Gusti Ayu Ratih Agustini, I., Md Dwie Pradnya, I. S., Putu Yusni Risnayanti, N., Studi, P. S., & STIKES Bina Usada Bali, K. (n.d.). *Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di Rsud Wangaya Kota Denpasar*.
- Kurniawati, D., & Septiyono, E. A. (2022). Determinants of Postpartum Blues in Indonesia. *Pediomaternal Nursing Journal*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v8i1.27649>
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Mutia, H. K., Alkarimah, N. A., Rahayu, R., Nuraeni, N., & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 9(01). <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i01.298>
- Miranda A L van Tilburg, Elizabeth L Monis, Ryan E Barumann, Kenneth Fleishman, & Kevin Lamm. (2024). Hypnotherapy as a medical treatment: Evidence-based or pseudoscience? *Pubmed*, 55.
- Nisman, W. A., Rahmawati, A. D., Noverlis, A. S., Pratiwi, F. E., Paramawati, I., Kholisa, I. L., & Lusmilasari, L. (2024). Pengaruh Edukasi dengan Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Kecemasan dalam Pencegahan Covid-19. *Jurnal*

- Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal), 8(1), 27.* <https://doi.org/10.22146/jkkk.93849>
- Nurbaeti, I., Deoisres, W., & Hengudomsub, P. (2019). Association between psychosocial factors and postpartum depression in South Jakarta, Indonesia. *Sexual and Reproductive Healthcare, 20*, 72–76. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2019.02.004>
- Nurhayati, F., & Setiowati, T. (2024). Science Midwifery Effectiveness of hypnotherapy on the level of anxiety of post-section caesarean mothers at dr Salamun tni hospital, Bandung City in 2024. In *Science Midwifery* (Vol. 12, Issue 5). Online. [www.midwifery.iocspublisher.org](http://www.midwifery.iocspublisher.org)Journalhomepage:[www.midwifery.iocspublisher.org](http://www.midwifery.iocspublisher.org)
- Purwati dan Noviana, 2020. (n.d.).
- Rauzatul Jannah, S., Asnuriyanti, R., Keperawatan, F., Syiah Kuala, U., Aceh, B., Kabupaten Aceh Besar Indonesia, R., & Belakang, L. (2022). *Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Mencegah Depresi Postpartum melalui Intervensi Self-Help Psychological Increasing Knowledge and Attitudes of Pregnant Women In Preventing Postpartum Depression Trough Self-Help Psychological Intervention.* <https://doi.org/10.22146/jkesvo.75933>
- rikhaniarti, T., & Artikel Sejarah artikel, I. (n.d.). *Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Peningkatan Parenting Self Efficacy Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Postpartum Blues.* 7, 2597–8578. <https://doi.org/10.07.2022>
- Ristanti, A. D., & Masita, E. D. (2020). Analisis Health Seeking Behavior Pada Ibu Postpartum Blues Suku Madura. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan, 14*(2), 94–99. <https://doi.org/10.33860/jik.v14i2.151>
- Runiari, 2013. (n.d.).
- Wahyuni, S., & Keperawatan YPIB Majalengka, A. (2023). Literatur Review : Intervensi Keperawatan Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Keperawatan dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka.*
- Yasinta, E. (2025). SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat) Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Suami dengan Penggunaan KB Pasca Persalinan : *Scoping Review.* 4(4), 1153–1166. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i4.6332>
- Yessie Aprillia. (2010). *Hipnostetri* (1st ed.). GagasanMedia.
- Yunanto, E., & Vidia Amita, M. (2024). Pengaruh hipnosis terhadap kejadian postpartum blues Di Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Avicenna : Journal of Health Research, 7*(2). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v7i2.1216>