





## Lampiran 2








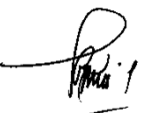
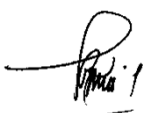
## LEMBAR BIMBINGAN KTI

Nama mahasiswa : Adela Tri Kurniawati

NIM : P17210183063

Nama pembimbing : Dr.Ekowati Retnaningtyas  
SKp.M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	28/09/2020	<b>Konsultasi Judul</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disarankan untuk mencari masalah dari judul yang sudah diajukan.</li> <li>- ACC judul</li> </ul>	
2.	17/10/2020	<b>Konsultasi Bab 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi latar belakang dari masalah yang diambil</li> </ul>	
3.	26/10/2020	<b>Konsultasi Bab 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi latar belakang</li> </ul>	
4.	25/11/2020	<b>ACC Bab 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanjut Bab 2</li> </ul> <b>ACC Bab 2</b>	

5.	22/12/2020	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lanjut bab 3</li></ul> <p><b>Konsultasi Bab 3</b></p>	
6.	24/12/2020	<ul style="list-style-type: none"><li>- Revisi metode penelitian</li><li>- Revisi kuesioner</li><li>- ACC Bab 3 dilanjutkan</li></ul> <p>Seminar Proposal</p>	
7.	16/7/2021	<p><b>ACC Bab 4 dan 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lanjut Sidang</li></ul>	

*Lampiran 3***PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN****(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : (inisial)

Jenis kelamin :

Umur : tahun

Alamat :

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Adela Tri Kurniawati mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan judul “**Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan *Baby Blues* pada Kehamilan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan**”. Saya akan memberikan jawaban dengan sejujurnya demi kepentingan penelitian ini.

Malang, Januari 2021

Subjek penelitian

( )

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN****(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : (inisial) *Arctini*

Jenis kelamin : *Perempuan*

Umur : *20* tahun

Alamat : *Jl. Gondarep Rt 2, Rw 13*

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Adela Tri Kurniawati mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan judul "**Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan *Baby Blues* pada Kehamilan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan**". Saya akan memberikan jawaban dengan sejujurnya demi kepentingan penelitian ini.

Malang, April 2021

Responden

( *Arctini* )  
Arctini

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN****(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : (inisial) *Sevira* .  
Jenis kelamin : *Perempuan*  
Umur : *18* tahun  
Alamat : *Dsn Gondorejo Rt 03 Rw 13*

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Adela Tri Kurniawati mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan judul "**Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan *Baby Blues* pada Kehamilan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan**". Saya akan memberikan jawaban dengan sejujurnya demi kepentingan penelitian ini.

Malang, April 2021

Responden



( *Sevira Ayo* )

*Lampiran 4***KUESIONER****Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan *Baby Blues* pada Kehamilan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan****A. Data Identitas Subjek penelitian**

Petunjuk pengisian:

Isilah data dibawah ini dengan lengkap dan benar

Nama ibu : (inisial)  
Umur : tahun  
Agama :  
Pendidikan :  
Pekerjaan :

**B. Kuesioner**

Petunjuk pengisian:

1. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
2. Hanya diperbolehkan memilih satu jawaban.
3. Pilihan jawaban “YA” apabila sesuai dengan jawaban anda atau mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
4. Pilihan jawaban “TIDAK” apabila tidak sesuai dengan jawaban anda atau tidak mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
5. Berikan alasan apabila memilih jawaban “YA “



No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah anda selalu mencari tau tentang kesehatan? Terutama masalah kehamilan dimasa depan		
2.	Apakah anda rutin melakukan pemeriksaan di Posbindu?		
3.	Menurut anda, pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan dan persiapan menjadi ibu apakah sangat penting?		
4.	Apakah anda pernah mendengar tentang <i>baby blues</i> ?		
5.	Apakah perubahan kadar estrogen, progesteron, prolactin, estiol mempengaruhi <i>baby blues</i> ?		
6.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> mengalami labilitas perasaan?		
7.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> sering menangis tanpa sebab?		
8.	Dengan mendapatkan dukungan dari suami, keluarga atau orang-orang terdekat bisa mengatasi <i>baby blues</i> ?		
9.	Dengan mengomunikasikan permasalahan atau hal yang ingin diungkapkan dapat mengatasi <i>baby blues</i> ?		
10.	Apakah terganggunya keharmonisan antara suami dan istri merupakan dampak dari <i>baby blues</i> ?		
11.	Apakah anda mengetahui upaya untuk mencegah terjadinya <i>baby blues</i> ?		
12.	Apakah dengan memperbanyak pengetahuan dapat mencegah <i>baby blues</i> ?		
13.	Apakah dengan <i>sharing</i> dapat mencegah <i>baby blues</i> ?		
14.	Apakah dengan meminta bantuan orang sekitar dapat mencegah <i>baby blues</i> ?		
15.	Apakah dengan menikmati status baru sebagai seorang ibu dapat mencegah <i>baby blues</i> ?		

## Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

### KUESIONER

#### Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan *Baby Blues* pada Kehamilan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

##### A. Data Identitas Responden

Petunjuk pengisian:

Isilah data dibawah ini dengan lengkap dan benar

Nama : (inisial) *Andini*  
Umur : *20* tahun  
Agama : *Islam*  
Pendidikan : *SMA*  
Pekerjaan : *Pengaja center*

##### B. Kuesioner

Petunjuk pengisian:

1. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
2. Hanya diperbolehkan memilih satu jawaban.
3. Pilihan jawaban "YA" apabila sesuai dengan jawaban anda atau mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
4. Pilihan jawaban "TIDAK" apabila tidak sesuai dengan jawaban anda atau tidak mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
5. Berikan alasan apabila memilih jawaban "YA "

No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah anda selalu mencari tau tentang kesehatan? Terutama masalah kehamilan dimasa depan		✓
2.	Apakah anda rutin melakukan pemeriksaan di Posbindu?		✓
3.	Menurut anda, pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan dan persiapan menjadi ibu apakah sangat penting?	✓	
4.	Apakah anda pernah mendengar tentang <i>baby blues</i> ?		✓
5.	Apakah perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, estiol mempengaruhi <i>baby blues</i> ?		✓
6.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> mengalami labilitas perasaan?		✓
7.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> sering menangis tanpa sebab?		✓
8.	Dengan mendapatkan dukungan dari suami, keluarga atau orang-orang terdekat bisa mengatasi <i>baby blues</i> ?	✓	
9.	Dengan mengomunikasikan permasalahan atau hal yang ingin diungkapkan dapat mengatasi <i>baby blues</i> ?	✓	
10.	Apakah terganggunya keharmonisan antara suami dan istri merupakan dampak dari <i>baby blues</i> ?		✓
11.	Apakah anda mengetahui upaya untuk mencegah terjadinya <i>baby blues</i> ?		✓
12.	Apakah dengan memperbanyak pengetahuan dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
13.	Apakah dengan <i>sharing</i> dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
14.	Apakah dengan meminta bantuan orang sekitar dapat mencegah <i>baby blues</i> ?		✓
15.	Apakah dengan menikmati status baru sebagai seorang ibu dapat mencegah <i>baby blues</i> ?		✓

## KUESIONER

### Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan *Baby Blues* pada Kehamilan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

#### A. Data Identitas Responden

Petunjuk pengisian:

Isilah data dibawah ini dengan lengkap dan benar

Nama : (inisial) SAUR  
Umur : 18 tahun  
Agama : Islam  
Pendidikan : SMA  
Pekerjaan : —

#### B. Kuesioner

Petunjuk pengisian:

1. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
2. Hanya diperbolehkan memilih satu jawaban.
3. Pilihan jawaban "YA" apabila sesuai dengan jawaban anda atau mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
4. Pilihan jawaban "TIDAK" apabila tidak sesuai dengan jawaban anda atau tidak mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
5. Berikan alasan apabila memilih jawaban "YA "

No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah anda selalu mencari tau tentang kesehatan? Terutama masalah kehamilan dimasa depan		✓
2.	Apakah anda rutin melakukan pemeriksaan di Posbindu?		✓
3.	Menurut anda, pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan dan persiapan menjadi ibu apakah sangat penting?	✓	
4.	Apakah anda pernah mendengar tentang <i>baby blues</i> ?		✓
5.	Apakah perubahan kadar estrogen, progesteron, prolactin, estiol mempengaruhi <i>baby blues</i> ?	✓	
6.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> mengalami labilitas perasaan?	✓	
7.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> sering menangis tanpa sebab?		✓
8.	Dengan mendapatkan dukungan dari suami, keluarga atau orang-orang terdekat bisa mengatasi <i>baby blues</i> ?		✓
9.	Dengan mengomunikasikan permasalahan atau hal yang ingin diungkapkan dapat mengatasi <i>baby blues</i> ?		✓
10.	Apakah terganggunya keharmonisan antara suami dan istri merupakan dampak dari <i>baby blues</i> ?	✓	<del>✓</del>
11.	Apakah anda mengetahui upaya untuk mencegah terjadinya <i>baby blues</i> ?		✓
12.	Apakah dengan memperbanyak pengetahuan dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
13.	Apakah dengan <i>sharing</i> dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
14.	Apakah dengan meminta bantuan orang sekitar dapat mencegah <i>baby blues</i> ?		✓
15.	Apakah dengan menikmati status baru sebagai seorang ibu dapat mencegah <i>baby blues</i> ?		✓

## Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

### KUESIONER

#### Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan *Baby Blues* pada Kehamilan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

##### A. Data Identitas Responden

Petunjuk pengisian:

Isilah data dibawah ini dengan lengkap dan benar

Nama : (inisial) *Andini*  
Umur : *20* tahun  
Agama : *Islam*  
Pendidikan : *SMA*  
Pekerjaan : *Penyaga kantor*

##### B. Kuesioner

Petunjuk pengisian:

1. Berilah tanda centang ( $\checkmark$ ) pada kotak yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
2. Hanya diperbolehkan memilih satu jawaban.
3. Pilihan jawaban "YA" apabila sesuai dengan jawaban anda atau mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
4. Pilihan jawaban "TIDAK" apabila tidak sesuai dengan jawaban anda atau tidak mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
5. Berikan alasan apabila memilih jawaban "YA"



No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah anda selalu mencari tau tentang kesehatan? Terutama masalah kehamilan dimasa depan		✓
2.	Apakah anda rutin melakukan pemeriksaan di Posbindu?		✓
3.	Menurut anda, pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan dan persiapan menjadi ibu apakah sangat penting?	✓	
4.	Apakah anda pernah mendengar tentang <i>baby blues</i> ?	✓	
5.	Apakah perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, estiol mempengaruhi <i>baby blues</i> ?	✓	
6.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> mengalami labilitas perasaan?	✓	
7.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> sering menangis tanpa sebab?	✓	
8.	Dengan mendapatkan dukungan dari suami, keluarga atau orang-orang terdekat bisa mengatasi <i>baby blues</i> ?	✓	
9.	Dengan mengomunikasikan permasalahan atau hal yang ingin diungkapkan dapat mengatasi <i>baby blues</i> ?	✓	
10.	Apakah terganggunya keharmonisan antara suami dan istri merupakan dampak dari <i>baby blues</i> ?	✓	
11.	Apakah anda mengetahui upaya untuk mencegah terjadinya <i>baby blues</i> ?	✓	
12.	Apakah dengan memperbanyak pengetahuan dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
13.	Apakah dengan <i>sharing</i> dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
14.	Apakah dengan meminta bantuan orang sekitar dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
15.	Apakah dengan menikmati status baru sebagai seorang ibu dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	

**KUESIONER****Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan *Baby Blues* pada Kehamilan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan****A. Data Identitas Responden**

Petunjuk pengisian:

Isilah data dibawah ini dengan lengkap dan benar

Nama : (inisial) *Sevira Ayu*  
Umur : *18* tahun  
Agama : *Islam*  
Pendidikan : *SMA*  
Pekerjaan : *-*

**B. Kuesioner**

Petunjuk pengisian:

1. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
2. Hanya diperbolehkan memilih satu jawaban.
3. Pilihan jawaban "YA" apabila sesuai dengan jawaban anda atau mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
4. Pilihan jawaban "TIDAK" apabila tidak sesuai dengan jawaban anda atau tidak mengerti tentang jawaban dari pertanyaan tersebut
5. Berikan alasan apabila memilih jawaban "YA "



No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah anda selalu mencari tau tentang kesehatan? Terutama masalah kehamilan dimasa depan		✓
2.	Apakah anda rutin melakukan pemeriksaan di Posbindu?		✓
3.	Menurut anda, pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan dan persiapan menjadi ibu apakah sangat penting?	✓	
4.	Apakah anda pernah mendengar tentang <i>baby blues</i> ?	✓	
5.	Apakah perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, estiol mempengaruhi <i>baby blues</i> ?	✓	
6.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> mengalami labilitas perasaan?	✓	
7.	Apakah ibu dengan <i>baby blues</i> sering menangis tanpa sebab?	✓	
8.	Dengan mendapatkan dukungan dari suami, keluarga atau orang-orang terdekat bisa mengatasi <i>baby blues</i> ?	✓	
9.	Dengan mengomunikasikan permasalahan atau hal yang ingin diungkapkan dapat mengatasi <i>baby blues</i> ?	✓	
10.	Apakah terganggunya keharmonisan antara suami dan istri merupakan dampak dari <i>baby blues</i> ?	✓	
11.	Apakah anda mengetahui upaya untuk mencegah terjadinya <i>baby blues</i> ?	✓	
12.	Apakah dengan memperbanyak pengetahuan dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
13.	Apakah dengan <i>sharing</i> dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
14.	Apakah dengan meminta bantuan orang sekitar dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	
15.	Apakah dengan menikmati status baru sebagai seorang ibu dapat mencegah <i>baby blues</i> ?	✓	

*Lampiran 5***WAWANCARA TERSTRUKTUR****Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan *Baby Blues* pada Kehamilan Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan**

## A. Data Identitas Subjek penelitian

Petunjuk pengisian:

Isilah data dibawah ini dengan lengkap dan benar

Nama ibu : (inisial)  
 Umur : tahun  
 Agama :  
 Pendidikan :  
 Pekerjaan :

## B. Pertanyaan

1. Apakah yang anda ketahui tentang *baby blues*?

Jawab :

.....  
 .....  
 .....

2. Menurut anda pada hari ke berapa *baby blues* terjadi?

Jawab :

.....  
 .....  
 .....

3. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *baby blues*?

Jawab :

.....  
 .....  
 .....

4. Mengapa hormonal termasuk faktor pencetus *baby blues* ?

Jawab :

.....  
.....  
.....

5. Apa saja gejala yang akan muncul ketika *baby blues*?

Jawab :

.....  
.....  
.....

6. Menurut anda apakah *baby blues* berbahaya ? jelaskan

Jawab :

.....  
.....  
.....

7. Apakah anda mengetahui dampak dari *baby blues*?

Jawab :

.....  
.....  
.....

8. Dampak *baby blues* dapat berdampak pada siapa saja?

Jawab :

.....  
.....  
.....

9. Apakah menurut anda, memperbanyak informasi mengenai kesehatan dan persiapan menjadi ibu apakah salah satu cara mengatasi *baby blues*?

Sebutkan apalagi cara untuk mengatasi *baby blues* ?

Jawab :

.....  
.....  
.....

10. Apakah manfaat vitamin B6 dalam mengatasi *baby blues* ?

Jawab :

.....  
.....  
.....

## Lampiran 6

### Satuan Acara Penyuluhan

#### (SAP)

Topik	: Pengetahuan Pencegahan <i>Baby Blues</i>
Penyuluh	: Adela Tri Kurniawati
Kelompok Sasaran	: Ibu hamil dengan kehamilan pertama
Tanggal/bulan/tahun	:
Waktu	: ( 2 jam )

#### A. Latar Belakang

Pada tahun 2017, angka kejadian *post partum blues* di seluruh dunia mencapai 30-75%.(Upadhyay et al., 2017) sedangkan di Indonesia wanita yang mengalami *post blues* adalah 50-70%. Pengetahuan tentang *baby blues* di Indonesia masih sangat rendah, banyak calon Ibu yang tidak tau tentang *baby blues* (Susanti & Sulistiyanti, 2017). Pada studi pendahuluan juga diperoleh hasil pengetahuan wanita usia subur tentang *baby blues* ialah dari 10 wanita tidak ada yang mengetahui tentang pencegahan *baby blues*.

Kurangnya pengetahuan tentang persiapan untuk persalinan dan menjadi ibu merupakan salah satu faktor yang banyak menyebabkan terjadinya *baby blues* (Tyas & Saputro, 2017). *Baby blues* dapat dicegah diantaranya dengan memperbanyak pengetahuan tentang persiapan menjadi ibu (Werdiningsih, 2013). Adapun cara mengatasinya dengan mengkomunikasikan permasalahan atau hal lain yang ingin di ungkapkan kepada orang terdekat (Retno Wulandari & Handayani, 2011). Apabila *baby blues* tidak segera ditangani maka dapat memperparah keadaan

psikologis ibu sehingga menyebabkan depresi yang berujung bunuh diri (Rahayu, 2017).

## B. Tujuan

### 1) Tujuan Instruksional Umum

Diharapkan setelah diberikan pendidikan kesehatan, sasaran mampu memahami definisi, faktor, gejala, cara mengatasi, dampak, pencegahan *baby blues*.

### 2) Tujuan Intruksional Khusus

Setelah penyuluhan diberikan, sasaran mampu :

- Menjelaskan definisi *baby blues*
- Menjelaskan faktor *baby blues*
- Menjelaskan gejala *baby blues*
- Menjelaskan cara mengatasi *baby blues*
- Menjelaskan dampak *baby blues*
- Menjelaskan mencegah *baby blues*

## C. Kegiatan

NO	Tahap	Kegiatan	Alokasi Waktu (menit)	Metode
1.	Pembukaan	a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menyebutkan materi penyuluhan d. Menjelaskan tujuan umum dan khusus penyuluhan e. Melakukan kontrak waktu	5 menit	Presentasi

2.	Penyajian	a. Menjelaskan definisi <i>baby blues</i> b. Menjelaskan faktor <i>baby blues</i> c. Menjelaskan gejala <i>baby blues</i> d. Menjelaskan cara mengatasi <i>baby blues</i> e. Menjelaskan dampak <i>baby blues</i> f. Menjelaskan mencegah <i>baby blues</i>	30 menit	Presentasi
3.	Penutupan	a. Mengevaluasi pengetahuan peserta mengenai materi penyuluhan b. Menarik kesimpulan c. Menutup penyuluhan dan salam	10 menit	Diskusi

#### D. Metode

- Diskusi
- Presentasi

#### E. Media

- Leaflet

  <h1>BABY BLUES</h1> <p>Baby blues merupakan suasana hati yang dirasakan oleh wanita setelah melahirkan yang berlangsung selama 3-6 hari dalam 14 hari pertama pasca melahirkan, di mana perasaan ini berkaitan</p>	<h2>FAKTOR</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dukungan Sosial</li> <li>b. Kondisi Bayi</li> <li>c. Komplikasi Kelahiran</li> <li>d. Kurangnya Pengetahuan</li> <li>e. Stresor Psikososial</li> <li>f. Riwayat Depresi</li> <li>G. Budaya</li> <li>H. Hormonal</li> </ul>	 <h2>GEJALA</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Reaksi depresi / sedih / disforia</li> <li>b. Sering menangis bahkan menangis tanpa sebab</li> <li>c. Mudah tersinggung</li> <li>d. Cemas berlebihan</li> <li>e. menyalahkan diri sendiri</li> <li>f. Gangguan tidur dan gangguan nafsu makan</li> <li>g. Kelelahan</li> <li>h. Mudah sedih</li> <li>i. Cepat marah</li> <li>j. Perasaan bersalah</li> <li>k. Pelupa</li> </ul>
<h2>CARA MENGATASI</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Komunikasi</li> <li>b. Bicarakan rasa cemas</li> <li>c. Menerima dengan ikhlas aktivitas dan peran baru</li> <li>d. Bersikap fleksibel</li> <li>e. Belajar tenang</li> <li>f. Kebutuhan istirahat harus cukup</li> <li>g. Berolahraga ringan</li> <li>h. Dukungan suami, keluarga, teman-teman sesama ibu</li> </ul>	<h2>DAMPAK</h2> <p>Pada ibu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyalahkan kehamilan</li> <li>b. Sering menangis</li> <li>c. Mudah tersinggung</li> <li>d. Insomnia berat</li> <li>e. Hilang rasa percaya diri</li> <li>f. Malas mengurus bayi</li> <li>g. Frustrasi hingga berupaya untuk bunuh diri</li> </ul>	 <h2>PENCEGAHAN</h2> <p>Sebelum melahirkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meraih support dari lingkungan sekitar</li> <li>2. Memperbanyak pengetahuan</li> <li>3. Pemberian vitamin B</li> </ol> <p>Pasca melahirkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jangan malu meminta bantuan</li> <li>2. Menjaga kualitas tidur</li> <li>3. Berani sharing</li> </ol>

*Lampiran 7*

**HASIL TRANSKRIP WAWANCARA**  
**PENGETAHUAN WANITA USIA SUBUR TENTANG PENCEGAHAN**  
***BABY BLUES* PADA KEHAMILAN SEBELUM DIBERIKAN**  
**PENDIDIKAN KESEHATAN**

**Nama Subjek Penelitian** : Nn. A  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Umur** : 20 th  
**Pendidikan** : SMA  
**Alamat** : Jl. Gondorejo RT 02 RW 13

Pertanyaan pertama ya mbak, mbak kan termasuk dalam anggota posbindu melati 6 ya? Apakah mbak aktif mendatangi posbindu melati 6 mbak?

**Jawaban :**

*“Saya jarang mendatangi posbindu mbak karena sibuk bekerja mbak”*

.....

Menurut mbak bagaimana antusias masyarakat terhadap posbindu?

**Jawaban :**

*“lebih banyak lansia sih mbak kalau remajanya sangat sedikit”*

.....

Saat mendatangi posbindu, kegiatan apa saja yang dilakukan?

**Jawaban :**

*“biasanya sih ditimbang, diukur tinggi badan, cek tekanan darah dan lain-lain, tapi dulu juga pernah ada penyuluhan tentang narkoba”*



.....

Lalu selain penyuluhan tentang narkoba, apakah ada penyuluhan yang lain ya mbak?

**Jawaban :**

*“setau saya sih tidak ada mbak”*

.....

Kalau begitu, apakah mbak pernah mendengar tentang *baby blues* ?

**Jawaban :**

*“tidak pernah sih mbak, baby blues itu apa?”*

.....

Jadi mbak *baby blues* itu seperti gangguan suasana hati yang dirasakan seorang wanita setelah melahirkan, jadi kayak merasa tiba-tiba sedih, marah dan lain-lain.

**Jawaban :**

*“ooo gitu mbak nggih.. kayaknya saya pernah dengar tapi mental health atau apa gitu yaa mbak”*

.....

Nahhh bener mbak hampir sama seperti itu, wahh kira-kira mbaknya mengerti apa saja tentang *mental health*?

**Jawaban :**

*”hehehe saya taunya cuman sekedar pokoknya gangguan mental ringan gitu tapi banyak orang yang ga sadar kayak e sih gitu mbak”*

.....

lalu apakah mbak mengetahui pada hari berapa *baby blues* itu terjadi?

**Jawaban :**

*“nah tapi kalau baby blues nggak tau mbak saya belum pernah tau pada hari berapa itu terjadi”*

.....

Ooo begitu mbak , kira-kira faktor apa aja mbak yang mempengaruhi *baby blues* itu?

**Jawaban :**

*"mungkin karena belum siap sama kurang asupan informasi hehehe"*

.....

Nahh menurut mbak apakah hormonal termasuk faktor pencetusnya?

**Jawaban :**

*"kemungkinan sih iya mbak"*

.....

Kira-kira gejala yang muncul apa saja mbak?

**Jawaban :**

*"emm kayak e nangis gitu paling ya mbak"*

.....

Nahh menurut mbak bahaya ga sih *baby blues* ini ?

**Jawaban :**

*"sepertinya si iya kak bahaya"*

.....

mengapa mbak kok berbahaya?

**Jawaban :**

*"mungkin bisa menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih parah mbak"*

.....

Kira- kira apa dampak yang bisa terjadi ?

**Jawaban :**

*"kurang tau sih mbak kalau itu"*

.....

Kalau menurut mbak, memperbanyak informasi mengenai kesehatan dan persiapan menjadi ibu itu apakah salah satu cara mengatasi *baby blues* ?

**Jawaban :**

*"iya mbak bisa jadi mbak"*

.....

Bisa mbak sebutkan lagi cara lain untuk mengatasi *baby blues* ?

**Jawaban :**

*"hehehe saya ndak tau mbak"*

**Nama Subjek Penelitian** : Nn. V  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Umur** : 18 th  
**Pendidikan** : SMA  
**Alamat** : Jl. Gondorejo RT 02 RW 13

Pertanyaan pertama ya mbak, mbak kan termasuk dalam anggota posbindu melati 6 ya? Apakah mbak aktif mendatangi posbindu melati 6 mbak?

**Jawaban :**

*“Saya cuman sekali mbak datang ke posbindu”*

.....

Menurut mbak bagaimana antusias masyarakat terhadap posbindu?

**Jawaban :**

*“lebih banyak lansia sih mbak kalau remajanya sangat sedikit mungkin karena males”*

.....

Saat mendatangi posbindu, kegiatan apa saja yang dilakukan?

**Jawaban :**

*“kalau saat itu sih ditimbang, diukur tinggi badan, cek tekanan darah dan lain-lain lalu diberi penyuluhan tentang narkoba”*

.....

Lalu selain penyuluhan tentang narkoba, apakah ada penyuluhan yang lain ya mbak?

**Jawaban :**

*“belum ada sih mbaj”*

.....

Kalau begitu, apakah mbak pernah mendengar tentang *baby blues* ?

**Jawaban :**

*“pernah sih mbak tapi cuman sekilas liat di ig?”*

.....

Wahh apa saja nih yang mbak ketahui tentang *baby blues* ?

**Jawaban :**

*“saya cuman tau kalau itu salah satu gangguan yang terjadi setelah melahirkan”*

.....

lalu apakah mbak mengetahui pada hari berapa *baby blues* itu terjadi?

**Jawaban :**

*“nah saya ga tau itu hehehe”*

.....

Ooo begitu mbak , kira-kira faktor apa aja mbak yang mempengaruhi *baby blues* itu?

**Jawaban :**

*”saya ndak tau mbak”*

.....

Nahh menurut mbak bahaya ga sih *baby blues* ini ?

**Jawaban :**

*”berbahaya mbak”*

.....

mengapa mbak kok berbahaya?

**Jawaban :**

*“kalau tidak menyadari bisa menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih parah mbak”*

.....

Kira- kira apa dampak yang bisa terjadi ?

**Jawaban :**

*“ya mungkin kayak tadi itu kak, kesehatan mentalnya bertambah parah”*

.....

Kalau menurut mbak, memperbanyak informasi mengenai kesehatan dan persiapan menjadi ibu itu apakah salah satu cara mengatasi *baby blues* ?

**Jawaban :**

*“bisa jadi sih mbak karena informasi itu juga penting”*

.....

Bisa mbak sebutkan lagi cara lain untuk mengatasi *baby blues* ?

**Jawaban :**

*“hehehe saya juga ndak tau mbak”*

**HASIL TRANSKRIP WAWANCARA**  
**PENGETAHUAN WANITA USIA SUBUR TENTANG PENCEGAHAN**  
***BABY BLUES* PADA KEHAMILAN SETELAH DIBERIKAN**  
**PENDIDIKAN KESEHATAN**

**Nama Subjek Penelitian** : Nn. A  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Umur** : 20 th  
**Pendidikan** : SMA  
**Alamat** : Jl. Gondorejo RT 02 RW 13

Setelah kemarin-kemarin sudah diberikan edukasi mengenai pengetahuan tentang pencegahan *baby blues*, nah sekarang saya akan bertanya mengenai apa itu *baby blues* ya mbak?

**Jawaban :**

*“baby blues itu kyak gangguan perasaan pada ibu yang setelah melahirkan itu kan ya mbak”*

.....

Wah benar mbak, nah menurut mbak *baby blues* itu terjadi pada hari keberapa?

**Jawaban :**

*“pada 14 hari pertama setelah melahirkan mbak”*

.....

Nahh lalu apa saja ya mbak faktor-faktornya?

**Jawaban :**

*“ya kyak kondisi bayinya ga sesuai sama harapan, ga didukung sama keluarga, terus pengetahuannya itu kurang sama hormonal kalau ga salah”*

.....

Tadikan mbak menyebutkan kurangnya pengetahuan ya, nah itu kira kira pengetahuan yang seperti apa ya mbak?

**Jawaban :**

*“ya kayak pengetahuan tentang bagaimana itu mempersiapkan kehamilan, saat kehamilan sama bagaimana mencegah baby blues mbak”*

.....

Bagus bagus mbak, nah lalu mengapa hormonal termasuk faktor pencetus *baby blues* ?

**Jawaban :**

*“ya soalnya kayak mempengaruhi gitu mbak, kalau ga salah hormonnya waktu habis melahirkan itu masih belum stabil mbak”*

.....

Kalau begitu apa saja gejalanya ya mbak?

**Jawaban :**

*“pokoknya itu gejalanya sedih, terus tiba-tiba nangis kan ya mbak sama kayak marahan gitu”*

.....

Menurut dari apa yang mbak sebutkan tadi, kira-kira berbahaya atau tidak mbak *baby blues* ini?

**Jawaban :**

*“ya berbahaya banget mbak apalagi kalau tidak segera diatasi”*

.....

Dampaknya apa saja ya mbak ?

**Jawaban :**

*“jadi menelantarkan bayinya, terus sering marah marah, gabisa tidur gitu sama yang menurut berita kemarin sih sampek bayinya dibunuh kalau ga ibunya bunuh diri”*

.....

Berarti bisa berdampak pada siapa saja mbak kalau seperti itu?

**Jawaban :**

*“bisa pada bayinya, suami, keluarga sama pastinya sih diri sendiri mbak”*

.....

Nah kalau begitu menurut mbak, apa saja caranya untuk mengatasi itu mbak?

**Jawaban :**

*“kyak yang mbak sarankan itu mbak, seperti mencari informasi tentang kesehatan sama persiapan persalinan terus sama sering ngobrol sama suami kalau pas sumpek hehehe, terus pokok ngomong kalau butuh bantuan orang mbak”*

.....

Wah hebat jawabannya lalu mbak 1 pertanyaan lagi ya, apasih manfaat vitamin B6 dalam pencegahan *baby blues*?

**Jawaban :**

*“emm bisa mbantu buat mencegah baby blues soalnya jadi mengontrol hormon gitu pokok mbak”*



**Nama Subjek Penelitian** : Nn. S  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Umur** : 18 th  
**Pendidikan** : SMA  
**Alamat** : Jl. Gondorejo RT 02 RW 13

Setelah kemarin-kemarin sudah diberikan edukasi mengenai pengetahuan tentang pencegahan *baby blues*, nah sekarang saya akan bertanya mengenai apa itu *baby blues* ya mbak?

**Jawaban :**

*“yang perasaan sedih, tiba tiba nangis setelah melahirkan itu kan ya mbak”*

.....

Wah benar mbak, nah menurut mbak *baby blues* itu terjadi pada hari keberapa?

**Jawaban :**

*“kalau ga salah 14 hari pertama setelah melahirkan mbak, biasanya terjadi selama 3-6 hari”*

.....

Nahh lalu apa saja ya mbak faktor-faktornya?

**Jawaban :**

*“yang pertama itu kurang pengetahuan, kurang dukungan dari orang sekitar, bayinya yang ga sesuai sama harapan”*

.....

Tadikan mbak menyebutkan kurangnya pengetahuan ya, nah itu kira kira pengetahuan yang seperti apa ya mbak?

**Jawaban :**

*“ya kayak kurang gitu mencari tau info tentang persiapan persalinan sama kurang mencari tau bagaimana cara menjadi ibu”*

.....

Bagus bagus mbak, nah lalu mengapa hormonal termasuk faktor pencetus *baby blues* ?

**Jawaban :**

*“soalnya kan hormonnya ga stabil gitu mbak”*

.....

Kalau begitu apa saja gejalanya ya mbak?

**Jawaban :**

*“kyak sedih terus sering nangis gitu mbak”*

.....

Menurut dari apa yang mbak sebutkan tadi, kira-kira berbahaya atau tidak mbak *baby blues* ini?

**Jawaban :**

*“pasti bahaya mbak kalau ga diatasi”*

.....

Dampaknya apa saja ya mbak ?

**Jawaban :**

*“bisa berdampak ke bayinya, terus ibunya bisa semakin depresi, bisa jadi ntar anaknya di bunuh mbak kyak yang diberita beritaa”*

.....

Berarti bisa berdampak pada siapa saja mbak kalau seperti itu?

**Jawaban :**

*“ke bayi, suami, ibunya sama keluarga sekitar”*

.....

Nah kalau begitu menurut mbak, apa saja caranya untuk mengatasi itu mbak?

**Jawaban :**

*“harus cari info tentang kesehatan mbak terus selalu cerita kalau sumpek sama istirahat yang cukup, terus belajar tenang mbak”*

.....

Wah hebat jawabannya lalu mbak 1 pertanyaan lagi ya, apasih manfaat vitamin B6 dalam pencegahan *baby blues*?

**Jawaban :**

*“kalau ga salah sih bisa hehehe soalnya itu bisa jadi antidepresan mbak”*