

**EDUKASI "PENDAMPING SIAGA": PERAN LANSIA DALAM DETEKSI DINI
DEPRESI PASCA-MELAHIRKAN (POSTPARTUM DEPRESSION) ANAK/MENANTU*****"STANDBY SUPPORT" EDUCATION: THE ROLE OF THE ELDERLY IN THE EARLY
DETECTION OF POSTPARTUM DEPRESSION IN CHILDREN AND
DAUGHTERS-IN-LAW*****Dewi Hestiani K^{1*}, Fakhrun Nisa², Fardi³, Rezeki Nur⁴**^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhayangkara, Makassar¹*deeheztyani@gmail.com**Article History:**Received: July 30th, 2026Revised: August 10th, 2026Published: August 15th, 2026

Abstract: Maternal mental health, particularly postpartum depression (PPD), has yet to receive adequate attention at the rural public health care level. Within the cultural structure of Polewali Mandar Regency, older adults play a central role in postpartum care (grandparenting), yet their knowledge regarding the early detection of postpartum emotional disorders remains very limited. This Community Service (PkM) activity aims to increase the knowledge and awareness of older adults in Bonra Village, Mapilli Subdistrict, through a "Pendamping Siaga" health education session using older-adult-friendly visual media. This interactive educational activity was conducted in a single 120-minute face-to-face session involving 35 older women selected through purposive sampling. Participants' knowledge was evaluated quantitatively through pre-test and post-test measurements using an illustrated questionnaire read aloud by the implementation team. The results of the paired t-test analysis showed a significant increase in the average knowledge score among the elderly participants, from 42.85% before the intervention to 81.42% after the education session ($p < 0.001$). The older adults successfully understood the difference between the "baby blues" and postpartum depression (PPD), recognized warning signs of postpartum emotional distress, and practiced empathetic communication. Strengthening maternal mental health literacy among older adults has proven effective in creating a family environment conducive to postpartum mothers, which indirectly supports the success of exclusive breastfeeding and family-based stunting prevention. Community Health Centers (Puskemas) and village governments are advised to integrate this material into the routine programs of the Older Adult Support, Early Detection of PPD. Health Posts (Posyandu Lansia).

Keywords:

Postpartum Depression, Family Support, Early Detection of PPD.

Abstrak

Kesehatan jiwa maternal, khususnya *Postpartum Depression* (PPD), masih belum mendapatkan perhatian berimbang di tingkat pelayanan kesehatan masyarakat pedesaan. Dalam struktur budaya di Kabupaten Polewali Mandar, lansia memegang peran sentral dalam pengasuhan nifas (*grandparenting*), namun literasi mereka terkait deteksi dini gangguan emosional nifas masih sangat terbatas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia di Desa Bonra, Kecamatan Mapilli, melalui penyuluhan kesehatan "Pendamping Siaga" menggunakan media visual yang ramah lansia. Kegiatan edukasi interaktif ini dilaksanakan dalam satu kali tatap muka berdurasi 120 menit dengan melibatkan 35 orang lansia wanita yang dipilih secara *purposive sampling*. Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan secara kuantitatif melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner bergambar yang dibacakan langsung oleh tim pelaksana. Hasil analisis uji beda berpasangan (*paired t-test*) menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rerata skor pengetahuan lansia, dari 42,85% sebelum intervensi menjadi 81,42% setelah penyuluhan ($p < 0,001$). Lansia berhasil memahami perbedaan *baby blues* dan PPD, mengenali tanda bahaya emosional nifas, serta mempraktikkan bentuk komunikasi empati. Penguatan literasi kesehatan jiwa maternal bagi lansia terbukti efektif menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif bagi ibu nifas, yang secara tidak langsung mendukung keberhasilan ASI eksklusif dan pencegahan stunting berbasis keluarga. Pihak Puskesmas dan Pemerintah Desa disarankan untuk mengintegrasikan materi ini ke dalam program rutin Posyandu Lansia.

Kata Kunci: Depresi Pasca-Melahirkan, Dukungan Keluarga, Deteksi Dini PPD.

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa maternal merupakan salah satu aspek fundamental dalam keberhasilan pembangunan kesehatan ibu dan anak. Namun, hingga saat ini masih belum mendapatkan perhatian yang berimbang dibandingkan dengan aspek fisik. Secara global, *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa sekitar 10% hingga 20% ibu pasca-melahirkan di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, di mana prevalensi di negara-negara berkembang dapat mencapai angka yang lebih tinggi akibat keterbatasan akses layanan kesehatan emosional (WHO, 2020). Di Indonesia, data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menunjukkan bahwa sekitar 57% ibu pascapersalinan mengalami gejala *baby blues*, sementara estimasi angka kejadian *Postpartum Depression* (PPD) berkisar antara 10% hingga 22% dari total kelahiran (BKKBN, 2024; Gaudet et al., 2021).

Dampak dari tingginya angka *Postpartum Depression* yang tidak terdeteksi secara dini bersifat sistemik dan jangka panjang bagi keluarga. Kondisi emosional ibu yang tidak stabil tidak hanya merusak kesejahteraan psikologis sang ibu, tetapi juga mengganggu proses interaksi emosional (*bounding attachment*) antara ibu dan bayi. Hambatan psikologis ini terbukti berkorelasi signifikan dengan ketidakberhasilan pemberian ASI eksklusif, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya stunting serta gangguan perkembangan kognitif dan motorik pada balita (UNICEF, 2023; Rahmandani et al., 2022).

Di tingkat daerah, Provinsi Sulawesi Barat menghadapi tantangan beban ganda kesehatan ibu dan anak yang relatif kompleks. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), Sulawesi Barat terus mencatatkan angka prevalensi stunting nasional yang tergolong tinggi, di mana Kabupaten Polewali Mandar menduduki salah satu peringkat teratas dengan prevalensi stunting melebihi 30% (Kemenkes RI, 2023; Dinas Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar, 2023). Fenomena ini mengindikasikan bahwa intervensi kesehatan anak di daerah tidak dapat lagi berfokus hanya pada pemenuhan gizi secara terisolasi, melainkan harus menyasar pada stabilitas kesehatan mental ibu sebagai pengasuh utama.

Dalam kultur budaya masyarakat di Polewali Mandar, perawatan ibu nifas dan pengasuhan anak sangat dipengaruhi oleh struktur keluarga besar (*extended family*). Keberadaan figur lansia, baik ibu kandung maupun ibu mertua, memegang peranan sentral sebagai pengambil keputusan domestik dan penasihat utama bagi ibu muda (Fatmawati & Ridwan, 2021). Posisi strategis lansia ini sebenarnya merupakan modal sosial yang sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai garda terdepan pendukung kesehatan mental ibu di lingkungan rumah tangga.

Sayangnya, tingginya partisipasi lansia dalam pengasuhan belum diimbangi dengan literasi kesehatan jiwa maternal yang memadai. Keluhan psikologis ibu muda pasca-melahirkan kerap dianggap sebagai bentuk kelelahan biasa, sikap kurang bersyukur, atau bahkan stigma kelemahan karakter (Sari et al., 2022). Kondisi ini terkonfirmasi secara nyata di Desa Bonra, Kecamatan Mapilli, Kabupaten Polewali Mandar, di mana cakupan partisipasi lansia pada program Posyandu tergolong aktif, namun pengetahuan mereka terkait deteksi dini PPD dan prinsip komunikasi empati tanpa menghakimi masih sangat terbatas (Puskesmas Mapilli, 2023).

Kesenjangan literasi ini mempertegas perlunya sebuah intervensi berbasis edukasi kesehatan yang terstruktur bagi kelompok lansia di tingkat desa. Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertajuk **Edukasi "Pendamping Siaga"** dilaksanakan di Desa Bonra untuk memformulasikan peran lansia tidak hanya sebagai pengasuh fisik, melainkan sebagai pendukung emosional utama dan detektor dini gejala PPD. Melalui penyuluhan kesehatan ini, diharapkan kapasitas lansia dapat meningkat sehingga tercipta lingkungan keluarga yang responsif terhadap kesehatan jiwa ibu nifas demi mendukung pencegahan stunting di daerah.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan menggunakan pendekatan edukasi kesehatan masyarakat terstruktur melalui model penyuluhan interaktif satu kali tatap muka. Kegiatan diselenggarakan di Desa Bonra, Kecamatan Mapilli, Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat, dengan memanfaatkan sarana Posyandu Lansia setempat. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan belum pernah terselenggaranya edukasi khusus terkait kesehatan jiwa maternal bagi kelompok lansia di wilayah tersebut, meskipun cakupan partisipasi lansia dalam kegiatan kemasyarakatan tergolong tinggi.

Sasaran kegiatan ini adalah lansia wanita (ibu kandung, ibu mertua, atau nenek) yang memiliki anak atau menantu dalam usia reproduktif. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berkoordinasi dengan kader kesehatan desa dan pihak Puskesmas Mapilli, hingga diperoleh sebanyak 35 orang lansia sebagai peserta aktif. Pelaksanaan penyuluhan berlangsung selama 120 menit dengan membagi alokasi waktu secara proporsional ke dalam empat tahap utama: pendahuluan dan bina suasana (15 menit), penyampaian materi utama berbasis media visual (45 menit), diskusi dan simulasi respons empati (30 menit), serta evaluasi dan penutup (30 menit).

Materi penyuluhan yang disampaikan berfokus pada empat pilar utama, yaitu: pengenalan perubahan psikologis ibu nifas modern, perbedaan mendasar antara *baby blues* dan *Postpartum Depression* (PPD), pengenalan tanda bahaya (*red flags*) depresi nifas, serta teknik komunikasi empati tanpa menghakimi (*non-judgmental support*). Untuk mengakomodasi keterbatasan daya tangkap serta fungsi penglihatan pada lansia, instrumen edukasi dirancang khusus menggunakan *flipchart* (lembar balik) berukuran cetak besar dengan kombinasi teks sederhana dan ilustrasi visual yang informatif. Selain itu, setiap peserta diberikan *booklet* "Panduan Nenek Siaga" sebagai media edukasi mandiri di rumah.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara kuantitatif melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian penyuluhan kesehatan. Mengingat variasi tingkat literasi baca-tulis pada peserta lansia, instrumen evaluasi menggunakan kuesioner terstruktur berisi 10 pertanyaan pilihan ganda sederhana berbasis gambar yang dibacakan secara langsung oleh tim pelaksana melalui teknik wawancara terpimpin (*guided interview*). Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan diuji menggunakan uji beda berpasangan (*paired t-test*) untuk melihat signifikansi perubahan rerata skor pengetahuan lansia sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa penyuluhan kesehatan "Pendamping Siaga" telah berhasil dilaksanakan di Desa Bonra, Kecamatan Mapilli, Kabupaten Polewali Mandar. Kegiatan ini dihadiri oleh 35 orang lansia wanita yang seluruhnya mengikuti rangkaian acara dari awal hingga selesai.

Karakteristik Peserta

Berdasarkan data demografi, mayoritas peserta berada pada kelompok usia lansia muda (*young old*) yaitu 60–69 tahun (68,6%), dengan tingkat pendidikan terakhir sebagian besar adalah Sekolah Dasar/tidak tamat SD (62,9%). Dari segi peran dalam keluarga, sebanyak 82,9% peserta tinggal bersama atau berdomisili berdekatan dengan anak/menantu yang memiliki bayi atau balita. Hal ini mengonfirmasi bahwa peserta memang memiliki posisi strategis sebagai figur pendamping utama dalam pengasuhan harian di rumah tangga.

Peningkatan Pengetahuan Lansia

Evaluasi efektivitas intervensi penyuluhan kesehatan diukur melalui perbandingan rerata skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen kuesioner bergambar yang dibacakan oleh tim pelaksana. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta lansia, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Distribusi Rerata Skor Pengetahuan Lansia Sebelum dan Setelah Penyuluhan (n=35)

Variable Evaluasi	Sebelum (Pre-test)	Sesudah (Post-test)	Peningkatan	<i>p-value</i>
Rerata Skor (Skala 0–100)	42,85 ± 11,20	81,42 ± 9,65	38,57%	< 0,001
Kategori Baik (Skor ≥ 75)	4 Orang (11,4%)	31 Orang (88,6%)	77,2%	-

Berdasarkan analisis *paired t-test*, diperoleh nilai *p-value* < 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat pengetahuan lansia antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia (88,6%) belum mampu membedakan antara *baby blues* dan *Postpartum Depression* (PPD), serta cenderung menganggap keluhan emosional ibu nifas sebagai bentuk keluhan biasa akibat kelelahan fisik. Namun, setelah diberikan penyuluhan menggunakan media *flipchart* berukuran besar dan diskusi kasus, mayoritas peserta (88,6%) berhasil masuk dalam kategori pengetahuan baik.



Gambar 1. Penjelasan Materi



Gambar 2. Foto Bersama Pemateri dan Sebagian Peserta

PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan lansia yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$) mengonfirmasi bahwa keterbatasan literasi kesehatan mental pada kelompok usia lanjut bukanlah hambatan absolut, melainkan bentuk kesenjangan akses terhadap media edukasi yang sesuai. Penggunaan media visual berbasis *age-friendly educational media* seperti lembar balik (*flipchart*) berukuran cetak besar dan *booklet* bergambar terbukti secara ilmiah mempermudah lansia dalam mencerna konsep medis yang abstrak. Seiring bertambahnya usia, fungsi kognitif dan sensori mata mengalami penurunan fisiologis, sehingga penyampaian informasi kesehatan membutuhkan instrumen visual yang kontras, ringkas, dan minim jargon teknis. Penerapan media interaktif yang ramah lansia ini memicu proses retensi memori secara optimal, sehingga materi kompleks terkait kesehatan jiwa maternal dapat diterima dengan baik oleh para peserta (Sari et al., 2022).

Sebelum intervensi dilakukan, fenomena stigmatisasi dan determinisme spiritual terhadap masalah kesehatan jiwa ibu nifas masih mendominasi pandangan masyarakat setempat. Sebagian besar lansia menganggap keluhan emosional pasca-melahirkan sebagai tanda kelemahan karakter, kurangnya rasa syukur, atau ketidakmampuan fisik seorang wanita dalam menjalankan peran kewanitaannya. Pandangan stereotip seperti ini sering kali memicu penanganan yang keliru di tingkat domestik, mulai dari pengabaian emosional hingga pemberian tekanan psikologis tambahan bagi ibu nifas. Melalui edukasi kesehatan terstruktur, lansia mulai memahami bahwa *Postpartum Depression* (PPD) merupakan kondisi medis-psikologis yang nyata, yang dipicu oleh fluktuasi hormonal drastis serta tekanan lingkungan, sehingga memerlukan penanganan profesional dan dukungan empati dari keluarga dekat (Sari et al., 2022).

Dari sudut pandang sosiokultural, struktur masyarakat pedesaan di Kabupaten Polewali Mandar menempatkan lansia pada posisi hierarki sosial yang sangat berpengaruh dalam sistem kekeluargaan. Dalam tradisi perawatan nifas lokal, figur nenek atau ibu mertua memegang peran sentral sebagai penentu kebijakan domestik, mulai dari pola intervensi perawatan fisik ibu hingga metode pengasuhan bayi baru lahir atau *grandparenting* (Fatmawati & Ridwan, 2021). Besarnya

otoritas kultural ini menjadikan lansia sebagai pedang bermata dua. Jika lansia tidak terpapar informasi medis terkini, mereka berpotensi melanggar mitos serta praktik pengasuhan yang merugikan. Sebaliknya, ketika kelompok lansia dibekali dengan literasi kesehatan jiwa yang tepat, dominasi sosial mereka bertransformasi menjadi benteng perlindungan dan agen perubahan utama di tingkat rumah tangga.

Transisi pemahaman tersebut berdampak langsung pada pengikisan stigma negatif di lingkungan keluarga. Penurunan stigma ini terrefleksikan secara nyata selama proses diskusi interaktif dan peragaan komunikasi empati. Peserta lansia memperlihatkan antusiasme tinggi ketika diarahkan untuk merekonstruksi pola komunikasi lisan mereka saat mendampingi anak atau menantu yang sedang nifas. Para peserta secara mandiri mampu mengidentifikasi bahwa kalimat kritis atau membandingkan masa lalu seperti meremehkan daya tahan mental ibu muda dapat memperburuk kondisi emosional nifas. Keberhasilan lansia dalam mengganti kalimat evaluatif menjadi ucapan suportif seperti menawarkan bantuan menjaga bayi saat ibu beristirahat menandakan adanya internalisasi nilai empati yang mendalam (Fatmawati & Ridwan, 2021).

Aspek komunikasi suportif ini memiliki basis bukti medis yang sangat kuat dalam keperawatan maternitas modern. Secara fisiologis, kondisi stres psikologis kronis pada ibu pasca-melahirkan memicu peningkatan hormon kortisol dan adrenalin secara berlebihan dalam darah. Kadar kortisol yang tinggi terbukti secara klinis menghambat sekresi hormon oksitosin dan prolaktin dari kelenjar hipofisis, yang berfungsi sebagai pendorong utama refleksi pancaran ASI (*let-down reflex*). Hambatan hormonal ini menjadi penyebab utama tersendatnya produksi ASI pada hari-hari pertama pasca-persalinan. Lingkungan keluarga yang aman dan bebas tekanan emosional, yang diciptakan oleh lansia terliterasi, secara langsung menurunkan kadar stres ibu nifas sehingga proses laktasi dapat berjalan dengan lancar (Rahmandani et al., 2022).

Keberhasilan produksi ASI dan stabilitas mental ibu nifas ini merupakan rantai determinan kritis dalam mencegah kegagalan pemberian ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan bayi. Banyak kasus pemberian makanan pra-laktal atau formula dini di masyarakat pedesaan sebenarnya dipicu oleh kepanikan keluarga saat ASI tidak langsung keluar pada hari pertama persalinan. Ketika lansia memahami fisiologi laktasi dan keterkaitannya dengan kondisi psikologis ibu, mereka tidak lagi terburu-buru memberikan makanan tambahan yang berisiko merusak sistem pencernaan bayi. Dukungan penuh lansia terhadap proses menyusui menjadi kunci penting dalam menjaga kecukupan asupan nutrisi awal bagi bayi baru lahir (Rahmandani et al., 2022).

Secara jangka panjang, intervensi penguatan peran lansia sebagai "Pendamping Siaga" di Desa Bonra berkontribusi secara signifikan terhadap pencapaian target penurunan angka stunting di daerah. Depresi pasca-melahirkan yang dibiarkan tanpa penanganan memicu gangguan interaksi emosional antara ibu dan anak (*bounding attachment*), yang berujung pada pengabaian pola pengasuhan, jadwal imunisasi, dan pemenuhan gizi anak secara berkala (UNICEF, 2023). Kesehatan mental ibu yang terjaga dengan baik di bawah pengawasan keluarga yang responsif memastikan ibu memiliki kapasitas fisik dan emosional yang optimal untuk merawat balitanya.

Integrasi pencegahan gangguan emosional maternal ke dalam pengasuhan lintas generasi ini membuktikan bahwa penanganan stunting harus dimulai dari penataan kesehatan jiwa keluarga.

Secara keseluruhan, temuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini mempertegas urgensi pembaruan kebijakan operasional Posyandu Lansia. Program pelayanan lansia di tingkat desa selama ini cenderung berfokus secara eksklusif pada pemeriksaan fisik rutin seperti tekanan darah, gula darah, dan sendi, serta mengabaikan potensi kapasitas sosial lansia dalam mendukung kesehatan keluarga. Pembentukan kelompok kader "Nenek Siaga" berbasis edukasi kesehatan jiwa maternal terbukti efektif mengisi celah intervensi kesehatan masyarakat yang selama ini terabaikan. Melalui replikasi model edukasi ini di desa-desa lain, sinergitas antara pelayanan kesehatan maternitas, kesehatan jiwa, dan kesehatan lansia dapat terwujud secara berkelanjutan (UNICEF, 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa penyuluhan kesehatan "Pendamping Siaga" di Desa Bonra terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam melakukan deteksi dini *Postpartum Depression* (PPD) serta menerapkan komunikasi empati bagi anak atau menantunya (peningkatan rerata skor dari 42,85% menjadi 81,42%; $p < 0,001$), sehingga disarankan bagi Puskesmas Mapilli dan Pemerintah Desa Bonra untuk mengintegrasikan modul edukasi kesehatan jiwa maternal ini ke dalam program rutin Posyandu Lansia serta membina para peserta sebagai kader "Nenek Siaga" demi mewujudkan sistem pendukung keluarga yang berkelanjutan dalam mendukung pencegahan stunting di daerah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STIKES Bhayangkara Makassar atas dukungan fasilitasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Kepala Desa Bonra, Kepala Puskesmas Mapilli, serta para kader dan peserta Posyandu Lansia di Desa Bonra, Kabupaten Polewali Mandar, atas kerja sama, izin, dan partisipasi aktifnya selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- BKKBN. (2024). *Siaran pers layanan kesehatan mental perinatal Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia & Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar. (2023). *Laporan capaian program kesehatan ibu dan anak (KIA) Kabupaten Polewali Mandar*. Dinas Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar.
- Fatmawati, F., & Ridwan, R. (2021). Peran budaya dan dukungan keluarga dalam pengasuhan anak di Sulawesi Barat. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 115–124.

- Gaudet, C., Samarasinghe, C., & Patel, V. (2021). Prevalence and determinants of postpartum depression in developing countries. *International Journal of Nursing Studies*, 118, 103–112.
- Kemenkes RI. (2023). *Hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Puskesmas Mapilli. (2023). *Data profil posyandu dan kesehatan lansia wilayah kerja Puskesmas Mapilli*. Puskesmas Mapilli.
- Rahmandani, A., Hastuti, R. P., & Ningsih, S. (2022). Dampak depresi nifas terhadap keberhasilan ASI eksklusif dan tumbuh kembang bayi. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 10(1), 45–53.
- Sari, R. P., Handayani, S., & Utami, T. (2022). Peningkatan literasi kesehatan mental ibu pasca-melahirkan pada masyarakat desa. *Abdi Mahosada Journal*, 3(2), 88–96.
- UNICEF. (2023). *Maternal mental health and child nutrition report*. United Nations Children's Fund.
- World Health Organization. (2020). *Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. World Health Organization.