

INOVASI MOM CARE: SOLUSI DIGITAL MENURUNKAN RESIKO BABY BLUES PADA IBU NIFAS

Meiyana Sinaga*, Namiroh Falah Hasibuan, Rostina Afrida Pohan, Sarinah Silalahi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehati, Indonesia

* Corresponding Author: meiyanasinaga87@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: August 20, 2026

Revised: September 6, 2026

Accepted: September 19, 2026

Available online: October 2, 2026

Kata Kunci:

Baby Blues, Edukasi Digital, Ibu Nifas, Mom Care

Keywords:

Baby Blues, Digital Education, Mom Care, Postpartum Mother

ABSTRAK

Baby blues merupakan gangguan emosional yang sering dialami ibu nifas dan berpotensi berkembang menjadi depresi postpartum apabila tidak terdeteksi serta ditangani sejak dini. Rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan mental pascapersalinan dan keterbatasan akses edukasi menjadi faktor yang meningkatkan risiko terjadinya baby blues. Pemanfaatan teknologi digital melalui aplikasi kesehatan menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan pengetahuan, kesiapan mental, dan deteksi dini gangguan psikologis pada ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas inovasi Mom Care sebagai solusi digital dalam menurunkan risiko baby blues pada ibu nifas di Puskesmas Gunung Meriah Kabupaten

Deli Serdang. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi serta kelompok kontrol. Intervensi diberikan melalui aplikasi Mom Care yang memuat edukasi psikologis, skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), monitoring emosi harian, strategi coping, manajemen stres, dan dukungan keluarga. Analisis data menggunakan paired t-test dan independent t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Penggunaan aplikasi Mom Care meningkatkan pengetahuan ibu nifas dari rata-rata 7,25 menjadi 10,70 ($p=0,001$) dan meningkatkan kesiapan mental dari 26,35 menjadi 31,40 ($p=0,001$). Selain itu, terjadi penurunan skor EPDS dari 14,18 menjadi 7,55 ($p=0,001$). Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesiapan mental yang lebih tinggi serta penurunan skor EPDS yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Aplikasi Mom Care efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mental ibu nifas serta menurunkan risiko baby blues. Inovasi ini berpotensi menjadi media edukasi dan skrining kesehatan mental berbasis digital yang mendukung upaya promotif dan preventif pada pelayanan kesehatan ibu nifas.

ABSTRACT

"Baby blues" is an emotional disturbance frequently experienced by postpartum mothers that can potentially escalate into postpartum depression if not detected and treated early. Limited knowledge regarding postpartum mental health and restricted access to education are factors that increase the risk of developing baby blues. Utilizing digital technology – specifically health applications – offers an alternative way to enhance knowledge and mental readiness, as well as facilitate the early detection of psychological issues among postpartum mothers. This study aimed to analyze the effectiveness of the "Mom Care" innovation as a digital solution for reducing the risk of baby blues among postpartum mothers at the Gunung Meriah Community Health Center (Puskesmas) in Deli

Serdang Regency. A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach was employed. Participants were selected using purposive sampling and assigned to either an intervention group or a control group. The intervention was delivered via the Mom Care application, which provided psychological education, Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) screening, daily mood monitoring, coping strategies, stress management techniques, and family support resources. Data analysis was conducted using paired t-tests and independent t-tests, with a significance level of $\alpha=0.05$. Use of the Mom Care application resulted in an increase in postpartum mothers' knowledge (mean score rising from 7.25 to 10.70; $p=0.001$) and mental readiness (from 26.35 to 31.40; $p=0.001$). Additionally, a reduction in EPDS scores was observed (from 14.18 to 7.55; $p=0.001$). The intervention group demonstrated greater improvements in knowledge and mental readiness, as well as a more significant reduction in EPDS scores, compared to the control group. The Mom Care application proved effective in enhancing the knowledge and mental readiness of postpartum mothers and reducing the risk of baby blues. This innovation holds potential as a digital-based tool for education and mental health screening, supporting health promotion and preventive efforts in postpartum care services.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi setelah persalinan yang ditandai oleh perubahan fisiologis, hormonal, psikologis, dan sosial yang menuntut penyesuaian ibu secara menyeluruh (Wu & Jin, 2025). Pada periode ini, tubuh dan otak ibu mengalami adaptasi biologis dan neuroplastisitas yang mendukung pengasuhan, tetapi sekaligus dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental pascapersalinan (Park et al., 2025). Secara hormonal, kadar estrogen dan progesteron turun tajam dalam beberapa hari setelah melahirkan, dan perubahan ini berkaitan dengan perubahan emosi serta meningkatnya risiko gejala depresi pada sebagian ibu, meskipun gangguan tersebut tampaknya dipengaruhi juga oleh sensitivitas biologis individual, ritme sirkadian, inflamasi, dan faktor psikososial (Hulubă et al., 2025).

Baby blues merupakan salah satu gangguan emosional yang paling sering terjadi pada masa nifas, dengan gejala berupa perasaan sedih, mudah menangis, cemas, mudah tersinggung, labil secara emosional, serta kadang disertai kelelahan, gangguan tidur, dan sulit berkonsentrasi dalam beberapa hari pertama setelah persalinan (Tosto et al., 2023). Kondisi ini umumnya muncul pada hari ke-3 hingga ke-5, memuncak sekitar hari ke-4 sampai ke-6, lalu mereda sendiri sebelum hari ke-10 hingga dalam dua minggu pascapersalinan (Motyka & Sioma-Markowska, 2025). Meskipun sering dianggap sebagai kondisi sementara dan non-patologis, baby blues tetap penting dikenali karena dapat mengganggu penyesuaian ibu terhadap peran barunya, berkaitan dengan ketidakpastian peran maternal dan kesulitan menjalankan tugas sebagai ibu, serta pada sebagian

perempuan dapat menjadi penanda awal meningkatnya risiko depresi pascapersalinan (Landman et al., 2024).

Secara global, kejadian baby blues masih tergolong tinggi, dengan prevalensi yang dilaporkan bervariasi luas dari 13,7% hingga 76% dan estimasi gabungan sekitar 39%, sementara beberapa tinjauan lain menempatkan angkanya pada kisaran 30–75% atau 50–75% pada ibu pascapersalinan (Rezaie-Keikhaie et al., 2020). Variasi ini tampaknya dipengaruhi oleh perbedaan konteks geografis, budaya, sosial, ekonomi, serta heterogenitas definisi dan metode penilaian, dengan angka yang dilaporkan berbeda antarwilayah, misalnya 27,1% di Jepang, 31,3% di Nigeria, 50–80% di Iran, 58% di India, dan prevalensi tertinggi di Afrika sekitar 49,6%. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa baby blues masih menjadi masalah kesehatan mental maternal yang perlu mendapat perhatian serius, karena deteksi dini, edukasi, dan dukungan dari tenaga kesehatan setelah persalinan penting untuk mencegah perburukan menjadi gangguan suasana hati pascapersalinan yang lebih berat (Mathew, 2025).

Baby blues tidak hanya memengaruhi kondisi emosional ibu, tetapi juga dapat mengganggu ikatan ibu-bayi dan kualitas interaksi awal, karena gejala mood yang muncul pada masa nifas berkaitan dengan bonding yang lebih buruk, berkurangnya keterlibatan afektif, serta gangguan respons ibu terhadap bayi (Moyo et al., 2020). Jika gejala ini tidak dikenali atau berlangsung berat dan menetap, baby blues merupakan faktor risiko yang jelas untuk berkembang menjadi depresi postpartum, dengan studi kohort dan kasus-kontrol menunjukkan peningkatan risiko bermakna, termasuk OR 3,52 dan aOR 2,1 untuk onset dini. Saat depresi postpartum terjadi, dampaknya meluas pada ibu dan keluarga, termasuk penurunan kualitas hidup, hambatan menjalankan peran pengasuhan, gangguan bonding, dan hubungan keluarga yang kurang kondusif (Koenarso et al., 2024).

Rendahnya pengetahuan ibu tentang perubahan psikologis pascapersalinan tampaknya berkontribusi terhadap terjadinya baby blues, karena banyak ibu merasa belum siap menghadapi pengalaman emosional setelah melahirkan dan pendidikan kesehatan pascapersalinan dari tenaga kesehatan berhubungan kuat dengan kejadian postpartum blues (Nazarenko et al., 2024). Edukasi masa nifas juga masih sering lebih berfokus pada bayi dan aspek fisik ibu, seperti makanan, kebersihan, laktasi, dan kesehatan umum, sementara informasi tentang kesehatan mental, emosi, dan tantangan psikologis ibu dinilai masih kurang (Adams et al., 2023). Keterbatasan ini menyebabkan ibu sulit membedakan perubahan normal dengan masalah yang memerlukan perhatian, termasuk gejala emosional awal, sehingga kebutuhan akan edukasi yang lebih dini, lebih komprehensif, serta skrining dan dukungan dari tenaga kesehatan menjadi jelas (Yunike, 2023).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membuka peluang besar bagi penyelenggaraan edukasi kesehatan yang lebih fleksibel dan mudah diakses, karena pembelajaran digital dapat mengatasi hambatan waktu dan lokasi serta mendukung akses luas melalui perangkat seluler (Stamer et al., 2026). Penggunaan smartphone yang semakin meluas juga memperkuat potensi ini, seiring tingginya kepemilikan ponsel secara global dan luasnya pemanfaatan telepon seluler untuk akses informasi kesehatan dan pendidikan secara cepat, praktis, dan berkelanjutan. Edukasi berbasis digital memiliki keunggulan karena dapat diakses kapan saja dan di mana saja, dapat disampaikan secara online maupun offline, serta mampu menyajikan materi melalui aplikasi, simulasi, video, kuis, permainan, dan platform interaktif yang meningkatkan keterlibatan dan pengalaman belajar dibandingkan metode konvensional (Mancone et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi digital berbasis aplikasi berpotensi meningkatkan literasi kesehatan mental, memperkuat dukungan psikologis, dan membantu menurunkan gejala depresi postpartum, karena aplikasi dapat menyediakan psikoedukasi, latihan berbasis CBT atau mindfulness, umpan balik, serta dukungan sosial yang mudah diakses; secara kuantitatif, meta-analisis melaporkan penurunan skor EPDS pada kelompok intervensi, dan beberapa uji acak juga menemukan penurunan gejala depresi serta peningkatan dukungan sosial dan efikasi diri ibu (Brocklehurst et al., 2024; Miura et al., 2023). Namun, bukti juga menunjukkan bahwa sebagian besar aplikasi yang dikembangkan masih berfokus pada edukasi umum, psikoedukasi, atau penanganan depresi postpartum, dengan fitur yang tersebar seperti modul edukasi, pelatihan coping, mood tracking, dan skrining EPDS, tetapi jarang menggabungkan seluruh kebutuhan dalam satu sistem yang spesifik untuk edukasi psikologis masa nifas dan deteksi dini baby blues mandiri (Mohtasim et al., 2026).

Salah satu inovasi yang dikembangkan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah aplikasi Mom Care, yaitu media edukasi digital berbasis android dan web yang memuat edukasi psikologis interaktif, informasi mengenai baby blues, strategi coping, manajemen stres, self-care, dukungan keluarga, serta fitur skrining digital menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) dan monitoring emosi harian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas inovasi Mom Care sebagai solusi digital dalam menurunkan risiko baby blues pada ibu nifas di Puskesmas Gunung Meriah Kabupaten Deli Serdang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design untuk menganalisis efektivitas aplikasi Mom Care dalam

menurunkan risiko *baby blues* pada ibu nifas. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Gunung Meriah Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi selama periode penelitian. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang memperoleh edukasi melalui aplikasi Mom Care dan kelompok kontrol yang memperoleh edukasi standar dari tenaga kesehatan. Pengukuran dilakukan pada awal penelitian (pretest) dan setelah pemberian intervensi (posttest) untuk menilai perubahan tingkat risiko *baby blues*, pengetahuan, dan kesiapan mental ibu nifas.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner pengetahuan tentang *baby blues*, kuesioner kesiapan mental ibu nifas, serta Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) untuk mengukur risiko *baby blues*. Intervensi diberikan melalui aplikasi Mom Care berbasis android dan web yang memuat edukasi psikologis mengenai perubahan emosional masa nifas, tanda dan gejala *baby blues*, strategi coping, manajemen stres, *self-care*, dukungan keluarga, fitur skrining digital EPDS, serta monitoring emosi harian. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* lebih besar dari nilai r tabel (0,361). Kuesioner pengetahuan memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,881 dan kuesioner kesiapan mental sebesar 0,824, yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian valid dan reliabel untuk digunakan dalam pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner pada tahap pretest dan posttest di kedua kelompok penelitian. Selama masa intervensi, responden pada kelompok intervensi menggunakan aplikasi Mom Care secara mandiri dengan pendampingan tenaga kesehatan, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima edukasi rutin yang diberikan oleh puskesmas. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan, kesiapan mental, dan skor EPDS. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan sebelum analisis inferensial. Perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok dianalisis menggunakan paired t-test, sedangkan perbedaan perubahan skor antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan independent t-test dengan tingkat kemaknaan statistik $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Tabel 1.** Penggunaan aplikasi mom care sebagai media edukasi digital pada ibu nifas

Variabel	Penggunaan Aplikasi Mom Care		p-value
	Sebelum	Sesudah	
	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD	
Pengetahuan	7,25 $\pm$ 2,519	10,70 $\pm$ 3,653	0,001
Kesiapan Mental	26,35 $\pm$ 2,558	31,40 $\pm$ 3,425	0,001
EPDS	14,18 $\pm$ 2,123	7,55 $\pm$ 3,178	0,001

Penggunaan aplikasi mom care sebagai media edukasi digital dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) dengan rata-rata sebelum 7,25 menjadi 10,70 rata-rata sesudah. Penggunaan aplikasi mom care sebagai media edukasi digital dapat meningkatkan kesiapan mental ibu nifas sebelum dan sesudah diperoleh nilai $p=0,001$ dengan skor rata-rata sebelum 26,35 menjadi 31,40 rata-rata sesudah. Kemuddian penggunaan aplikasi mom care sebagai media edukasi digital juga dapat menurunkan skor EPDS sebelum dan sesudah diperoleh nilai $p=0,001$ dengan nilai rata-rata sebelum 14,18 menjadi 7,55 rata-rata sesudah (Tabel 1).

Tabel 2. Efektifitas penggunaan aplikasi mom care sebagai media edukasi digital pada ibu nifas

Variabel	Rata-Rata	Standar Deviasi	p-value
Pengetahuan			
Kelompok Intevensi	5,15	4,120	0,006
Kelompok Kontrol	1,75	2,074	
Kesiapan Mental			
Kelompok Intevensi	7,85	4,416	0,001
Kelompok Kontrol	2,25	2,268	
EPDS			
Kelompok Intevensi	-9,85	3,150	0,001
Kelompok Kontrol	-3,40	2,644	

Aplikasi mom care sebagai media edukasi digital dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam menurunkan risiko baby blues dengan nilai $p=0,006$ dan kelompok intervensi terbukti lebih efektif dengan nilai rata-rata sebesar 5,15 dibanding kelompok kontrol sebesar 1,75. Aplikasi mom care sebagai media edukasi digital dapat meningkatkan kesiapan mental ibu nifas dalam menurunkan risiko baby blues dengan nilai $p=0,001$ dan kelompok intervensi terbukti lebih efektif dengan nilai rata-rata sebesar 7,85 dibanding kelompok kontrol sebesar 2,25. Aplikasi mom care sebagai media edukasi digital dapat menurunkan skor EPDS ibu nifas dengan nilai $p=0,001$ dan kelompok intervensi terbukti lebih efektif dengan nilai rata-rata sebesar -9,85 dibanding kelompok kontrol sebesar -3,40 (Tabel 2).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi Mom Care sebagai media edukasi digital efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai *baby blues*. Analisis sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari rata-rata 7,25 menjadi 10,70 dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Selain itu, hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (5,15 vs 1,75; $p=0,006$). Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi berbasis aplikasi mampu memberikan informasi yang lebih mudah diakses dan dipahami dibandingkan edukasi konvensional yang diberikan selama pelayanan nifas.

Rendahnya tingkat pengetahuan sebelum intervensi menunjukkan bahwa banyak ibu nifas belum memperoleh informasi yang memadai mengenai perubahan psikologis pascapersalinan, karena postpartum care masih sering dipahami terutama sebagai perawatan bayi dan aspek fisik ibu, sementara informasi tentang kesehatan mental ibu masih kurang atau belum terpenuhi (Lee et al., 2026). Kesenjangan ini tampak pada temuan bahwa banyak perempuan merasa tidak siap menghadapi depresi, kecemasan, dan tantangan emosional setelah melahirkan, pengetahuan tanda bahaya masa nifas masih rendah, dan literasi depresi postpartum juga belum memadai (El Ayadi et al., 2025). Akibatnya, banyak ibu tidak mampu mengenali gejala awal *baby blues* seperti mood swings, mudah menangis, cemas, dan iritabilitas, sementara rendahnya pengetahuan, stigma, dan minimnya dukungan ikut menghambat pencarian bantuan profesional sehingga perubahan suasana hati sering dianggap sebagai beban yang harus ditanggung sendiri (Taufiq & Manda, 2024).

Peningkatan pengetahuan setelah penggunaan aplikasi Mom Care menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui media digital dapat meningkatkan literasi kesehatan mental ibu nifas. Materi yang disajikan dalam bentuk video, infografis, gambar edukatif, dan informasi interaktif memudahkan ibu memahami konsep yang sebelumnya dianggap sulit. Temuan ini sejalan dengan Brocklehurst et al. (2024) dan Miura et al. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi digital berbasis aplikasi efektif memperbaiki hasil kesehatan mental pascapersalinan, termasuk penurunan gejala depresi dan kecemasan, melalui program berbasis CBT, mindfulness, psikoedukasi, dan edukasi yang dapat diakses mandiri. Bukti pendukung juga menunjukkan bahwa mHealth dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan ibu, karena aplikasi memberi akses fleksibel terhadap materi edukasi, dan intervensi yang melibatkan komunikasi sinkron serta dukungan sosial menghasilkan peningkatan pengetahuan tanda bahaya yang lebih besar dibanding kelompok kontrol (Handayani, 2023).

Selain meningkatkan pengetahuan, aplikasi Mom Care juga terbukti meningkatkan kesiapan mental ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kesiapan mental dari rata-rata 26,35 menjadi 31,40 setelah intervensi dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Pada analisis antar kelompok, peningkatan kesiapan mental pada kelompok intervensi juga lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (7,85 vs 2,25; $p=0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi digital yang diberikan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memperkuat kemampuan psikologis ibu dalam menghadapi perubahan emosional selama masa nifas.

Kesiapan mental merupakan faktor penting dalam adaptasi menjadi seorang ibu, karena masa postpartum adalah periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikososial, dan peran pengasuhan yang dapat meningkatkan kerentanan emosional (Dessi et al., 2024). Sebelum intervensi, kesiapan mental yang rendah hingga sedang tampaknya dapat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang tantangan emosional setelah melahirkan dan kesenjangan antara harapan dengan realitas postpartum (Rikhaniarti et al., 2025). Kondisi ini masuk akal karena perubahan hormonal yang cepat, pemulihan fisik pascapersalinan, gangguan tidur, kelelahan, serta tuntutan merawat bayi diketahui berkaitan dengan stres psikologis dan gejala suasana hati pada ibu baru. Pada ibu yang belum siap, proses adaptasi ini lebih mudah berkembang menjadi *baby blues*, yang sering muncul pada minggu pertama dengan gejala seperti mudah menangis, cemas, iritabel, dan insomnia, serta dapat menjadi faktor risiko gangguan mood yang lebih berat bila tidak dikenali sejak dini (Mohamed et al., 2025).

Peningkatan kesiapan mental yang diperoleh setelah penggunaan aplikasi Mom Care menunjukkan bahwa edukasi psikologis yang terstruktur mampu memperkuat resiliensi ibu nifas. Informasi mengenai strategi koping, teknik relaksasi, manajemen stres, *self-care*, dan pentingnya dukungan keluarga membantu ibu memahami bahwa perubahan emosi pascapersalinan merupakan proses adaptasi yang normal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prasanty dan Ernawati (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi kesehatan digital berbasis dukungan psikososial dan edukasi dapat membantu ibu beradaptasi pada masa postpartum dengan meningkatkan *self-efficacy* dan dukungan sosial, sekaligus menurunkan gejala depresi dan kecemasan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa aplikasi Mom Care efektif menurunkan risiko *baby blues* yang diukur menggunakan skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Rata-rata skor EPDS menurun secara signifikan dari 14,18 menjadi 7,55 setelah intervensi dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Pada analisis efektivitas, kelompok intervensi mengalami penurunan skor EPDS yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (-9,85

vs -3,40; $p=0,001$). Penurunan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi Mom Care mampu memperbaiki kondisi emosional ibu nifas serta mengurangi gejala yang berkaitan dengan risiko *baby blues*.

Penurunan skor EPDS yang signifikan mengindikasikan bahwa Mom Care tidak hanya berfungsi sebagai media edukasi, tetapi juga sebagai sarana deteksi dini dan pemantauan kesehatan mental ibu nifas. Fitur skrining EPDS digital dan monitoring emosi harian memungkinkan ibu mengenali perubahan kondisi psikologis secara mandiri sehingga tindakan pencegahan dapat dilakukan lebih cepat. Temuan ini mendukung penelitian Lin-Lewry et al. (2024) dan bukti sintesis yang lebih baru bahwa intervensi berbasis aplikasi mobile dapat meningkatkan self-efficacy, memperkuat dukungan psikologis, dan menurunkan gejala depresi postpartum (Miura et al., 2023). Efek ini juga tampak pada intervensi digital yang dibantu tenaga kesehatan, yang meningkatkan dukungan sosial dan keterikatan ibu-bayi sekaligus menurunkan skor depresi setelah intervensi dan pada tindak lanjut. Dengan demikian, Mom Care berpotensi menjadi inovasi pelayanan kesehatan maternal berbasis teknologi yang mendukung upaya promotif dan preventif di layanan kesehatan primer, terutama bila menggabungkan edukasi, dukungan psikososial, dan skrining dini untuk menurunkan risiko *baby blues* pada ibu nifas (Mancinelli et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan aplikasi Mom Care terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mental ibu nifas serta menurunkan risiko *baby blues* yang ditunjukkan melalui peningkatan skor pengetahuan dan kesiapan mental serta penurunan skor EPDS secara signifikan setelah intervensi. Fitur edukasi psikologis, skrining digital, dan pemantauan emosi harian yang tersedia dalam aplikasi mampu membantu ibu nifas mengenali perubahan emosional, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta melakukan deteksi dini terhadap gangguan psikologis pascapersalinan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, waktu pemantauan yang lebih panjang, serta mengembangkan fitur konsultasi langsung dan keterlibatan keluarga guna meningkatkan efektivitas aplikasi dalam mencegah gangguan kesehatan mental pada ibu pascapersalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Adams, Y. J., Miller, M. L., Agbenyo, J. S., Ehla, E. E., & Clinton, G. A. (2023). Postpartum Care Needs Assessment: Women's Understanding of Postpartum Care, Practices,

- Barriers, and Educational Needs. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 502. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05813-0>
- Brocklehurst, S. P., Morse, A. R., Cruwys, T., Batterham, P. J., Leach, L., Robertson, A. M., Sahib, A., Burke, C. T., Nguyen, J., & Calcar, A. L. (2024). Investigating the Effectiveness of Technology-Based Distal Interventions for Postpartum Depression and Anxiety: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e53236. <https://doi.org/10.2196/53236>
- Dessi, A., Pianese, G., Mureddu, P., Fanos, V., & Bosco, A. (2024). From Breastfeeding to Support in Mothers' Feeding Choices: A Key Role in the Prevention of Postpartum Depression? *Nutrients*, 16(14), 2285. <https://doi.org/10.3390/nu16142285>
- El Ayadi, A. M., Diamond-Smith, N. G., Duggal, M., Singh, P., Sharma, P., Kaur, J., Gopalakrishnan, L., Gill, N., Verma, G. S., Ahuja, A., Kumar, V., Weil, L., & Bagga, R. (2025). Preliminary Impact of an mHealth Education and Social Support Intervention on Maternal Health Knowledge and Outcomes among Postpartum Mothers in Punjab, India. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25(1), 239. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07310-y>
- Handayani, E. P. (2023). Development of Mobile Health EPDS for Early Detection of Postpartum Blues for Postpartum Mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(3), 278–289. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2023.08.03.03>
- Hulubă, I.-P., Crecan-Suciu, B., Păunescu, R., & Micluția, I. (2025). The Link between Sex Hormones and Depression Over a Woman's Lifespan (Review). *Biomedical Reports*, 22(4), 1–11. <https://doi.org/10.3892/br.2025.1949>
- Koenarso, D. A. P., Fajarwati, A., & Sari, A. H. (2024). Pengaruh Baby Blues pada Interaksi Ibu dan Kesejahteraan Emosional Anak. *Muadalah*, 12(2), 115–128. <https://doi.org/10.18592/muadalah.v12i2.13974>
- Landman, A., Ngameni, E. G., Dubreucq, M., Dubreucq, J., Tebeka, S., & Dubertret, C. (2024). Postpartum Blues: a Predictor of Postpartum Depression, from the IGEDEPP Cohort. *European Psychiatry*, 67(1), e30. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1741>
- Lee, H., Kang, H. S., De Gagne, J. C., & Kim, C.-J. (2026). Perceived Health and Postpartum Depression among Perinatal Women: a Cross-Sectional Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 26(1), 166. <https://doi.org/10.1186/s12884-026-08652-x>
- Lin-Lewry, M., Thi Thuy Nguyen, C., Hasanul Huda, M., Tsai, S.-Y., Chipojola, R., & Kuo, S.-Y. (2024). Effects of Digital Parenting Interventions on Self-Efficacy, Social Support, and Depressive Symptoms in the Transition to Parenthood: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Medical Informatics*, 185, 105405. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2024.105405>
- Mancinelli, E., Dell'Arciprete, G., Pattarozzi, D., Gabrielli, S., & Salcuni, S. (2023). Digital Behavioral Activation Interventions During the Perinatal Period: Scoping Review. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6, e40937. <https://doi.org/10.2196/40937>
- Mancone, S., Corrado, S., Tosti, B., Spica, G., & Diotaiuti, P. (2024). Integrating Digital and Interactive Approaches in Adolescent Health Literacy: a Comprehensive Review. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387874>
- Mathew, N. (2025). Postnatal Blues: Nursing Perspective. *International Journal of Midwifery and Nursing Practice*, 8(1), 22–25. <https://doi.org/10.33545/26630427.2025.v8.i1a.183>
- Miura, Y., Ogawa, Y., Shibata, A., Kamijo, K., Joko, K., & Aoki, T. (2023). App-Based Interventions for the Prevention of Postpartum Depression: a Systematic Review and

- Meta-Analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 441. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05749-5>
- Mohamed, A. H., Abobaker, R. M., Ibrahim, M. I. T., AlHseinat, M. M., Ali, H. M., Razek, R. A. A., Albougami, A., Berdida, D. J. E., & Elrefaey, S. R. I. (2025). Effect of Nursing Intervention Based on Ratu's Model for Preventing Postpartum Blues and Depression among Primiparous Women: A Treatment-Control Design. *Women's Health*, 21. <https://doi.org/10.1177/17455057251323155>
- Mohtasim, S. N., Arpita, F. O., Ahmed, I., Islam, A., Amin, M. A., & Chaudhry, B. M. (2026). mHealth Apps for Maternal Mental well-being among Pregnant and Postpartum Women: a Systematic Review. *MHealth*, 12, 23–23. <https://doi.org/10.21037/mhealth-2025-72>
- Motyka, R., & Sioma-Markowska, U. (2025). Postpartum Emotional Disorders – a Narrative Review. *Ginekologia Polska*, 96(7), 607–612. <https://doi.org/10.5603/gpl.104124>
- Moyo, G. P. K., Mendo, R. M., Zebaze, S., Makowa, L. K., Batibonack, C., & Mbang, A. T. (2020). Neonatal Determinants of Mothers' Affective Involvement in Newly Delivered Cameroonian Women. *American Journal of Pediatrics*, 6(2), 125. <https://doi.org/10.11648/j.ajp.20200602.21>
- Nazarenko, D. N., Daniel, A. L., Durfee, S., & Agbemenu, K. (2024). Parent-Identified Gaps in Preparation for the Postpartum Period in the United States: An Integrative Review. *Birth*, 51(4), 669–689. <https://doi.org/10.1111/birt.12832>
- Park, S., Patterson, G., Gudiño, O. G., Kim, M. J., & Kim, P. (2025). Identifying Subtypes Based on Environmental and Neurobiological Risk and Resilience Factors of Postpartum Maternal Mental Health. *Translational Psychiatry*, 16(1), 47. <https://doi.org/10.1038/s41398-025-03755-z>
- Prasanty, S. J., & Ernawati, E. (2025). Psychosocial Interventions and Social Support for Maternal Mental Health and the Prevention of Postpartum Depression: A Literature Review. *Journal La Medihealthico*, 6(6), 1631–1644. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v6i6.2804>
- Rezaie-Keikhaie, K., Arbabshastan, M. E., Rafiemanesh, H., Amirshahi, M., Ostadkelayeh, S. M., & Arbabisarjou, A. (2020). Systematic Review and Meta-Analysis of the Prevalence of the Maternity Blues in the Postpartum Period. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 49(2), 127–136. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2020.01.001>
- Rikhaniarti, T., Irmadani, A. S., & Ernawati, E. (2025). Relationship Between Pregnant Women's Anxiety Levels and Baby Blues Syndrome During the Postpartum Period. *Advances in Healthcare Research*, 3(2), 245–258. <https://doi.org/10.60079/ahr.v3i2.540>
- Stamer, T., Machinek, N., Steinhäuser, J., Goujard, M., & Flägel, K. (2026). The Role of Digital Teaching Methods in Supporting Practical Skills Training in the Academic Training of Health Professions – a Scoping Review. *BMC Medical Education*, 26(1), 361. <https://doi.org/10.1186/s12909-026-08785-9>
- Taufiq, D., & Manda, R. (2024). Behavioral Manifestations of Baby Blues Syndrome Among Postpartum Mothers in Muara District, North Tapanuli Regency. *Acta Psychologia*, 2(4), 123–130. <https://doi.org/10.35335/psychologia.v2i4.45>

- Tosto, V., Ceccobelli, M., Lucarini, E., Tortorella, A., Gerli, S., Parazzini, F., & Favilli, A. (2023). Maternity Blues: A Narrative Review. *Journal of Personalized Medicine*, 13(1), 154. <https://doi.org/10.3390/jpm13010154>
- Wu, X., & Jin, R. (2025). Effects of Postpartum Hormonal Changes on the Immune System and their Role in Recovery. *Acta Biochimica Polonica*, 72. <https://doi.org/10.3389/abp.2025.14241>
- Yunike. (2023). Postpartum Depression: The Forgotten Mother Experience. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(7), 293–301. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i7.3944>