

**PENGARUH EDUKASI KESEHATAN DENGAN *E-BOOKLET* TERHADAP  
*BREASTFEEDING SELF EFFICACY* DAN *MATERNAL DEPRESSIVE SYMPTOM*  
DI MASA PANDEMI COVID 19**

*The Effect of Health Education with E-Booklets on Breastfeeding Self Efficacy and Maternal Depressive Symptom in the Covid-19 Pandemic*

**Siti Rochana, Septi Tri Aksari, Titi Alfiani**  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Serulingmas Cilacap  
(timhibahasi@gmail.com/08156977443)

**ABSTRAK**

Ibu post partum mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat dipengaruhi adanya pandemi covid-19. Ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan masa kritis *postpartum* dapat mengalami gangguan psikologis yang berpengaruh juga terhadap produksi ASI. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian *e-booklet* terhadap perubahan skor *breastfeeding self efficacy* dan *maternal depressive symptoms* pada ibu *postpartum*. Instrumen yang digunakan *Breastfeeding Self Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF)* dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. Uji statistik yang digunakan adalah *Mann Whitney test* dan *Wicoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan *e-booklet* berpengaruh signifikan terhadap *breastfeeding self efficacy* dengan nilai  $p=0,039$  ( $< 0,05$ ) dan peningkatan rerata 7,16 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Sedangkan pada score EPDS, kelompok dengan pemberian edukasi kesehatan dengan *e-booklet* reratanya menurun 1,5 poin dan hasil analisis menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan nilai  $p=0,002$  ( $< 0,05$ ). Kesimpulannya pemberian edukasi kesehatan dengan *e-booklet* berpengaruh terhadap *breastfeeding self efficacy* dan skor EPDS. Saran untuk ibu menyusui agar membaca *e-booklet* untuk meningkatkan *self efficacy* ibu dan menurunkan skor EPDS.

**Kata kunci:** Edukasi, *Breastfeeding self efficacy*, *Maternal depressive symptom*, *Covid-19*

**ABSTRACT**

Post partum experience physical and psychological changes that can be affected by the COVID-19 pandemic. Mothers who cannot adapt to the critical postpartum period can experience psychological disorders that also affect breast milk production. The instruments used were the Breastfeeding Self Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF) and the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). The statistical tests used were the Mann Whitney test and the Wicoxon Signed Rank Test. The results of the analysis showed that health education with e-booklets had a significant effect on breastfeeding self-efficacy with a value of  $=0.039$  ( $<0.05$ ) and an average increase of 7.16 which was higher than the control group. Meanwhile, on the EPDS score, the group with the provision of health education with e-booklets decreased by 1.5 points on average and the results of the analysis showed a significant effect with a value of  $=0.002$  ( $<0.05$ ). In conclusion, the provision of health education with e-booklets has an effect on breastfeeding self-efficacy and EPDS scores. Suggestions for breastfeeding mothers to read e-booklets to increase mother's self-efficacy and reduce EPDS scores.

**Keywords:** Education, *Breastfeeding self efficacy*, *Maternal depressive symptom*, *Covid-19*

## PENDAHULUAN

Masa *postpartum* atau masa nifas merupakan masa transisi dimana ibu setelah melahirkan terjadi perubahan secara fisik dan psikologis (Hutagaol, 2010; Pillitteri, 2010; Indriyani, Asmuji, & Wahyuni, 2016). Perubahan pada masa *postpartum* membutuhkan banyak penyesuaian yang menimbulkan gangguan baik fisik maupun psikologis (Rismintari, 2012). Perubahan fisik yang terjadi diantaranya pada kelenjar payudara sebagai persiapan ibu untuk menyusui.

Menyusui merupakan hal yang sangat penting untuk ibu dan bayi. Salah satu faktor yang menentukan keberhasilan pemberian ASI adalah kondisi percaya diri atau keyakinan ibu untuk memberikan ASI. Keyakinan diri yang selanjutnya disebut dengan *self efficacy* menggambarkan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan tertentu agar dapat mewujudkan hasil-hasil yang diharapkan atau diinginkan (Bandura, 1997).

Perubahan psikologis pada ibu *postpartum* memerlukan adaptasi yang dapat menjadi sumber stres (Rismintari, 2012). Ibu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan masa kritis *postpartum* akan mengalami gangguan psikologis. Gangguan psikologis umum terjadi pada wanita saat masa kehamilan dan

*postpartum*, namun sering tidak terdiagnosis dan tertangani. Westall (2011) menyatakan bahwa gangguan mood dan depresi *postpartum* dapat dipicu oleh kecemasan dan tidak mendapatkan sistem pendukung yang baik.

Ibu menyusui memiliki tantangan saat pandemi covid-19 untuk tetap memberikan ASI kepada buah hatinya. Hal ini dipengaruhi oleh terbatasnya dukungan, status kesehatan ibu, dan penurunan jumlah kunjungan ibu menyusui ke fasilitas kesehatan seperti Puskesmas maupun Posyandu (AIMI, 2020).

Tenaga kesehatan profesional penting untuk memberikan edukasi bagi Ibu menyusui walaupun sedang dalam kondisi pandemi covid-19. Danson (2014) dalam penelitiannya mengatakan sumber utama pemberian informasi ASI eksklusif berasal dari profesional kesehatan. Pemberian edukasi kesehatan pada ibu menyusui saat pandemi covid-19 dapat dilakukan secara online salah satunya dengan *e-booklet*.

*E-booklet* merupakan buku berbentuk buklet dalam format digital elektronik. *E-booklet* berisikan informasi yang berwujud teks maupun gambar. Rahmiyati *et al* (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *e-booklet* efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang ASI eksklusif.

*E-booklet* yang digunakan dalam penelitian ini berisi pengetahuan dan cerita

kesuksesan ibu untuk menyusui dan mengatasi kendala serta hambatan yang dihadapi termasuk masalah psikis selama menyusui. Dengan cerita sukses tersebut, ibu mendapatkan pengalaman keberhasilan orang lain yang merupakan sumber dari *self efficacy* dan sebagai upaya untuk mengatasi *maternal depressive symptoms*.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada ibu menyusui saat pandemi covid-19 melalui wawancara di Kesugihan Cilacap, didapatkan data 7 dari 10 ibu menyusui merasa produksi ASI nya sedikit dan merasa cemas karena hal tersebut, 4 dari 5 ibu bekerja tidak percaya diri dapat menyusui ASI eksklusif. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi kesehatan dengan *e-booklet* terhadap *breastfeeding self efficacy* dan *maternal depressive symptom* di masa pandemi covid-19.

## METODE

Desain yang digunakan *quasy experimental* dengan pendekatan *pre* dan *post test with control group design*. Populasi penelitian adalah ibu *postpartum* dan menyusui. Teknik pengambilan sampel menggunakan *concecutive sampling* dengan jumlah sampel 60. Instrumen yang digunakan *Breastfeeding Self Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF)* untuk mengukur *self efficacy* ibu menyusui dan

*Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* digunakan untuk mengukur *maternal depressive symptoms*. Uji statistik yang digunakan adalah *Mann Whitney test* dan *Wicoxon Signed Rank Test*.

## HASIL

*Breastfeeding Self Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF)* untuk mengukur *self efficacy* ibu menyusui dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* untuk mengukur *maternal depressive symptoms* diukur terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi melalui *pretest*. Hal tersebut untuk mengetahui kondisi awal ibu menyusui pada kelompok intervensi dan kontrol. Kemudian *BSES-SF* dan *EPDS* ibu menyusui diukur kembali melalui *posttest* setelah pemberian edukasi kesehatan pada kelompok intervensi dan pelayanan standar dari Puskesmas pada kelompok kontrol. Hasil pengukuran tersebut terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Skor *self efficacy* ibu menyusui di masa pandemi covid-19 sebelum dan sesudah edukasi kesehatan menggunakan *e-booklet*.

	N	Sebelum		Setelah	
		Mean ± SD	<i>p</i> value	Mean ± SD	<i>p</i> value
Intervensi	30	54,70 ± 12,270	0,320	62,10 ± 10,835	0,039
Kontrol	30	56,43 ± 12,019		56,67 ± 12,791	

Sumber: Data primer

Hasil analisis uji beda pada tabel 1 dengan menggunakan *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa hasil  $\rho=0,320$ . Hal ini

menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *self efficacy* pada ibu menyusui antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dilakukan pemberian intervensi berupa edukasi kesehatan dengan *e-booklet*. Sedangkan hasil uji beda setelah dilakukan intervensi, didapatkan  $\rho=0,039$  yang lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self efficacy* ibu menyusui yang signifikan antara kelompok intervensi yang diberikan edukasi kesehatan dengan *e-booklet* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Perbedaan skor *self Efficacy* ibu menyusui sebelum dan sesudah intervensi dilakukan dengan uji wilcoxon dan didapatkan perbedaan bermakna secara statistik antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi seperti terlihat pada tabel 2.

Tabel 2 Perbedaan skor *self efficacy* ibu menyusui di masa pandemi covid-19 sebelum dan sesudah edukasi kesehatan dengan *e-booklet*.

Responden	Penilaian	Mean $\pm$ SD	P	$\Delta$	Selisih
Kelompok intervensi	Pretest	54,70 $\pm$ 12,270	0,00	7,40	7,16
	Posttest	62,10 $\pm$ 10,835	0		
Kelompok kontrol	Pretest	56,43 $\pm$ 12,019	0,68	0,24	
	Posttest	56,67 $\pm$ 12,791	1		

$\Delta$  = selisih rerata (beda mean)

Sumber: Data primer

Hasil analisis uji beda pada tabel 2 dengan menggunakan Wilcoxon didapatkan, kelompok intervensi dengan

pemberian edukasi kesehatan dengan *e-booklet* meningkatkan nilai rata-rata skor *self efficacy* ibu menyusui sebesar 7,40 dan nilai  $\rho=0,000$  ( $\alpha=0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan dengan *e-booklet* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan *self efficacy* ibu menyusui. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata skor *self efficacy* ibu menyusui sebesar 0,24 dengan nilai  $\rho=0,681$  yang lebih besar dari  $\alpha=0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol.

Skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* ibu *postpartum* di masa pandemi covid-19 sebelum dan sesudah edukasi kesehatan dengan *e-booklet* terlihat pada tabel 3.

Tabel 3. Skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* ibu *postpartum* di masa pandemi covid-19 sebelum dan sesudah edukasi kesehatan dengan *e-booklet*.

	N	Sebelum		Sesudah	
		Mean $\pm$ SD	p value	Mean $\pm$ SD	p value
Intervensi	30	6,10	0,411	4,60	0,002
		4,381 $\pm$ 7,53		3,979 $\pm$ 8,53	
Kontrol	30	5,698		4,904	

Sumber: Data primer

Hasil analisis uji beda pada tabel 3 dengan menggunakan Mann-Whitney menunjukkan bahwa hasil  $\rho=0,411$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor *EPDS* pada ibu *postpartum* di

kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dilakukan pemberian intervensi berupa edukasi kesehatan dengan *e-booklet*. Sedangkan hasil uji beda setelah dilakukan intervensi, didapatkan  $\rho=0,002$  yang lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor EPDS yang signifikan antara kelompok intervensi yang diberikan edukasi kesehatan dengan *e-booklet* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Perbedaan skor EPDS sebelum dan sesudah intervensi terlihat pada tabel 4.

Tabel 4. Perbedaan skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* ibu *postpartum* di masa pandemi covid-19 sebelum dan sesudah edukasi kesehatan dengan *e-booklet*.

Responden	Penilaian	Mean ± SD	P	Δ	Selisih
Kelompok intervensi	Pretest	6,10 ± 4,381	0,015	1,50	0,50
	Posttest	4,60 ± 3,979			
Kelompok kontrol	Pretest	7,53 ± 5,698	0,070	1,00	
	Posttest	8,53 ± 4,904			

Δ = selisih rerata (beda mean)

Sumber: Data primer

Hasil analisis uji beda pada tabel 4 dengan menggunakan Wilcoxon didapatkan, kelompok intervensi dengan pemberian edukasi kesehatan dengan *e-booklet* menurunkan nilai rata-rata skor EPDS pada ibu *postpartum* sebesar 1,50 dengan nilai  $\rho=0,015$  ( $\alpha=0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi

kesehatan dengan *e-booklet* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan EPDS pada ibu *postpartum*. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata skor EPDS pada ibu *postpartum* sebesar 1,00 dengan nilai  $\rho=0,070$  yang lebih besar dari  $\alpha=0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Ibu *postpartum* melewati proses adaptasi fisik dan psikologis secara alami setelah melahirkan bayinya (Wong *et al*, 2021). Adaptasi fisiologis yang dialami ibu *postpartum* diantaranya adalah siapnya ibu untuk menyusui bayinya. Menyusui sangat bermanfaat bagi bayi selain itu juga bermanfaat untuk ibu karena menyusui dapat membantu mereka mengurangi risiko kanker payudara, kanker ovarium dan diabetes tipe II (Susiloretni *et al.*, 2019; Zhou *et al.*, 2015).

Menyusui di masa pandemi mempunyai tantangan tersendiri. Penelitian menunjukkan bahwa pandemi saat ini telah menimbulkan tekanan psikologis yang lebih tinggi pada wanita. Pada primipara secara signifikan skor rata-rata tekanan psikologis lebih tinggi dibandingkan pada multipara. Efikasi diri yang lebih baik pada wanita dikaitkan dengan tekanan psikologis yang lebih rendah (Dule, 2021).

Efikasi ibu menyusui atau *breastfeeding self efficacy* merupakan keyakinan ibu pada kemampuannya untuk menyusui bayinya. *Breastfeeding self efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pemberian edukasi. Pemberian edukasi tentang manajemen laktasi direkomendasikan untuk diterapkan sebagai salah satu solusi untuk tenaga kesehatan karena terbukti berpengaruh terhadap peningkatan skor *breastfeeding self efficacy* (Rani, 2020)

Hasil analisis didapatkan pemberian edukasi dengan media *e-booklet* berpengaruh meningkatkan skor *breastfeeding self efficacy* pada ibu menyusui masa pandemi covid-19. Pada kelompok intervensi yang mendapat edukasi kesehatan dengan *e booklet* terjadi peningkatan skor *self efficacy* ibu menyusui lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Hasil ini sejalan dengan penelitian di Australia dimana dalam penelitian tersebut dilakukan konseling menggunakan *workbook* yang disusun berdasarkan teori *self efficacy*. Dan didapatkan hasil mampu meningkatkan keberhasilan menyusui pada 4 minggu postpartum (Nichols *et al.*, 2009). Di Jepang dilakukan penelitian untuk meningkatkan *self efficacy* ibu menyusui dengan membagikan buku yang disusun berdasarkan teori *self efficacy* (Otsuka *et al.*, 2013).

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Murtiningsih (2017) yang mengungkapkan bahwa perilaku ibu dalam pemberian ASI eksklusif lebih baik setelah diberikan edukasi manajemen laktasi daripada ibu yang belum mendapatkan edukasi manajemen laktasi. Penelitian Rahayu (2018) mengatakan bahwa sebesar 70% Ibu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi berhasil memberikan ASI eksklusif. Hal tersebut juga diperkuat penelitian Glassman *et al* (2014) bahwa ibu dengan kepercayaan diri tinggi memiliki peluang tinggi untuk menyusui eksklusif.

Pada penelitian ini digunakan *e-booklet*. Elektronik *booklet (e-booklet)* merupakan salah satu media edukasi yang cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan secara umum, termasuk materi tentang menyusui, cara mencegah dan atasi \_tress menyusui sebagai alat bantu untuk menyalurkan informasi kesehatan agar dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, dan perasaan dari sasaran untuk mencapai tujuan perubahan perilaku yang disampaikan dapat disesuaikan dengan kondisi sasaran belajar (Kusumawati dan Zulaekah 2021; Munadi, 2012; Sutrisno, 2011).

Isi *e-booklet* edukasi kesehatan dalam penelitian ini berisi tulisan dan gambar yang memberikan ilustrasi agar mudah dipahami dengan penjelasan tentang

mengapa menyusui itu penting, efikasi diri ibu menyusui, posisi menyusui, pelekatan yang baik, langkah-langkah menyusui yang benar, menjelaskan apa itu stres *postpartum*, tanda gejala dari *maternal depressive symptoms* dan cerita sukses menyusui, termasuk kendala yang dihadapi oleh ibu menyusui.

Sebagian besar *e-booklet* edukasi kesehatan ini berisi tentang cerita kesuksesan ibu untuk menyusui dan mengatasi kendala serta hambatan yang dihadapi dalam menyusui. Cerita sukses menyusui membuat ibu mendapatkan pengalaman keberhasilan orang lain yang merupakan sumber dari *self efficacy*.

Sumber *self efficacy* seperti pengalaman menyusui dengan melihat wanita lain menyusui, persuasi verbal berupa dorongan dari orang lain yang berpengaruh seperti teman-teman, keluarga, dan konsultan menyusui/petugas kesehatan dan kondisi fisiologis misalnya kelelahan, stres dan kecemasan dapat dimanipulasi atau diubah. Profesional kesehatan dapat mengubah sumber-sumber informasi tersebut untuk meningkatkan *self efficacy* ibu menyusui (Dennis, 2006). Hal ini sesuai dengan pernyataan WHO (2017) yang menyebutkan bahwa dukungan dari konselor merupakan hal yang paling efektif dalam meningkatkan durasi ASI eksklusif.

Pemberian edukasi dengan media *e-booklet* juga berpengaruh menurunkan skor EPDS pada ibu menyusui masa pandemi covid-19. Responden kelompok intervensi dalam penelitian ini mengalami penurunan skor *maternal depressive symptoms*. Pemberian *e-booklet* untuk edukasi ibu menyusui memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih cepat dan jelas pada masa pandemi covid-19. Responden dapat membaca kembali dan mempelajari materi pada *e-booklet* apabila terdapat informasi yang kurang jelas atau terlupakan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fidora *et al* (2018) yang mengatakan bahwa ada penurunan signifikan skor *maternal depressive symptoms* setelah di berikan edukasi dengan *booklet*.

*E-booklet* dalam penelitian ini selain menjelaskan tentang menyusui, juga menjelaskan apa itu stres *postpartum*, tanda gejala dari *maternal depressive symptoms* dan cara atasi stres serta hambatan yang dihadapi ibu menyusui. Responden kelompok intervensi mendapatkan edukasi kesehatan dengan *e-booklet* memperkenalkan ibu pada kondisi yang mungkin dialaminya setelah melewati tahap persalinan dan sedang menghadapi masa menyusui bayinya.

Pengukuran EPDS dengan media elektronik seperti dalam penelitian ini

cukup efektif dilakukan pada masa pandemi covid 19 karena tuntutan untuk dibatasinya interaksi secara langsung. Penelitian yang membandingkan penggunaan *mobile health* dan kuesioner konvensional EPDS menunjukkan bahwa penggunaan *mobile health* lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional. Namun metode ini juga memiliki kekurangan atau kelemahan, yaitu kurangnya empati langsung pada klien (Handayani, 2020).

Semua ibu *postpartum* berisiko mengalami depresi *postpartum* karena membutuhkan penyesuaian psikologis (Maimunah, S dan Masita, 2019). Penyesuaian atau adaptasi psikologis ibu menyusui merupakan hal yang alami dihadapi. Ibu yang tidak berhasil menyesuaikan diri terhadap perubahan psikologis termasuk perubahan peran, maka akan cenderung mengalami masalah emosional setelah bersalin (Restarina, 2017).

Kondisi psikologis dan perasaan Ibu menyusui mempengaruhi pengeluaran hormon oksitosin yang berfungsi untuk produksi dan pengeluaran ASI yang berefek pada kelancaran ASI (Hardiani, R.S, 2017). Perasaan ibu yang bahagia mempengaruhi peningkatan hormon oksitosin yang efeknya menenangkan membuat ibu bahagia dan ASI menjadi

semakin lancar (Davie *et al*, 2019 dan Shimao *et al*, 2021).

Ibu menyusui yang mengalami cemas, sedih, stres, tegang, pikiran tertekan, dan tidak tenang akan mempengaruhi kelancaran ASI (Riksani, 2012). Mardjun *et al* (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI ibu post partum.

ASI tetap lancar selain kondisi emosi ibu yang tenang, saat memberikan ASI juga penuh senyum, menatap bayi dan penuh kasih sayang. Sejalan dengan penelitian Davie *et al* (2019) dan Shimao *et al* (2021) mengatakan bahwa aktivitas menyusui dengan menatap bayi, penuh senyum dan kasih sayang dapat meningkatkan produksi hormon endorfin (hormon kebahagiaan) dalam tubuh bayi, dengan meningkatnya hormon ini, bayi akan merasa lebih senang dan tenang, sehingga bayi akan lebih mudah tidur dan tenang.

Ibu menyusui kelompok intervensi juga mempelajari bahwa dukungan dari suami dan keluarga, serta dukungan dari orang-orang terdekat dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI dan terhindar dari cemas dan stres sehingga dapat menciptakan suasana nyaman di dalam keluarga yang membantu ibu nyaman dan rileks sehingga menurunkan skor *maternal*

*depressive symptoms* merasa rileks dan nyaman (Fidora *et al*, 2018 dan Mardjun *et al*, 2019).

Intervensi pemberian pendidikan kesehatan dengan *e-booklet* juga menjelaskan cara atasi stres dengan teknik relaksasi nafas dalam dan cara untuk melakukannya ketika ibu menyusui mengalami stres. Dalam penelitiannya mengemukakan relaksasi nafas dalam efektif untuk mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan otot.

Pemberian edukasi kesehatan ini membantu ibu menyusui mengenali gejala depresif yang sedang dialaminya, menemukan alternatif pemecahan masalah apabila muncul stress, dan mengetahui kapan waktu yang tepat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengetahui stres yang dialami sudah berlebihan atau berjangka panjang.

## KESIMPULAN

Pemberian edukasi kesehatan dengan *e-booklet* (elektronik booklet) dapat meningkatkan skor *self-efficacy* dan menurunkan skor *maternal depressive symptoms* secara signifikan. Institusi pelayanan kesehatan dalam penelitian ini adalah Puskesmas Kesugihan I dan Puskesmas Kesugihan II diharapkan dapat menjadikan program pemberian pendidikan kesehatan pada ibu menyusui sebagai agenda rutin. Pemberian edukasi

kesehatan di masa pandemi covid-19 ini dapat dilakukan baik oleh perawat maupun bidan dengan memberikan pendidikan dengan media *e-booklet* agar keyakinan ibu atau *self efficacy* saat menyusui meningkat dan stres atau *maternal depressive symptoms* ketika menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- AIMI. (2020). *Panduan Menyusui di Masa Pandemi Covid 19*. Aimi-Asi.Org.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company
- Danson, Janet. (2014). Examining the Practice of Exclusive Breastfeeding among Professional Working Mothers in Kumasi Metropolis of Ghana. *International Journal of Nursing*. 1(1):11-24
- Davie, P., Chilcot, J., Jones, L., Bick, D., & Silverio, S. A. (2019). Indicators of “good” feeding, breastfeeding latch, and feeding experiences among healthy women with healthy infants: A qualitative pathway analysis using Grounded Theory. *Women and Birth*. doi:10.1016/j.wombi.2020.08.004.
- Dennis, CL. (2006). Identifying Predictors of Breastfeeding Self Efficacy in the Immediate Postpartum Period. *Research in Nursing & Health*, 29, 256-268.
- Dennis, CL dan Faux, S. (1999). *Development and Psychometric Testing of Breastfeeding Self-efficacy Scale*. *Res Nurs Health*, 22, 399-409

- Dule, Aman. (2021). Psychological Distress Among Ethiopian Pregnant Women During COVID-19: Negative Correlation with Self-Efficacy. *Psychology Research and Behavior Management* 2021:14 1001–1010
- Fidora, Irma; Hapsari, Elsi Dwi; Rahmat, Ibrahim. (2018). Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan individu terhadap perubahan maternal depressive symptoms pada ibu post partum. *Jurnal Menara Medika*, 1(1): 66-73.
- Georga, G., Chrousos, G., Artemiadis, A., Panagiotis, P. P., Bakakos, P., & Darviri, C. (2018). The effect of stress management incorporating progressive muscle relaxation and biofeedback-assisted relaxation breathing on patients with asthma: a randomised controlled trial. *Advances in Integrative Medicine*. doi:10.1016/j.aimed.2018.09.001
- Glassman ME., McKeamey K., Saslaw M., Sirota DR. (2014). Impact of breastfeeding in an urban, predominantly dominican community. *Breastfeeding Medicine*, 9, 301-307
- Handayani, P.H. (2020). Postnatal Depression Scale (EPDS) dan Kuesioner Konvensional Terhadap Deteksi Dini Kejadian Postpartum Blues (A Systematic Literature Review). *Kebidanan Magister Terapan Kesehatan: Poltekkes Semarang*
- Hardiani, R.S. (2017). Status paritas dan pekerjaan Ibu terhadap pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan. *NurseLine Journal*, 2(1): 44-51
- Hutagaol, ET. (2010). Efektifitas Intervensi Edukasi pada Depresi Postpartum. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan. Program Magister Ilmu Keperawatan, Kekhususan Keperawatan Maternitas. Universitas Indonesia. Depok
- Indriyani, D., Asmuji, & Wahyuni, S. (2016). *Edukasi Postnatal dengan Pendekatan Family Centered Maternity Care (FCMC)*. Yogyakarta: Trans Medika
- Kusumawati, Yuli; Zulaekah, Siti. (2021). Booklet sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental ibu hamil. *University Research Colloquium*, 50-58
- Maimunah, Siti dan Masita, Elly Dwi. (2019). Efektifitas Metode Double D terhadap Depresi Post Partum Pada Ibu Nifas Fase Letting Go di Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(3), 320-325
- Mardjun, Zulfikar; Korompis, Grace; dan Rompas, Sefti. (2019). Hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada Ibu post partum selama dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(1), 1-8
- Munadi Y. (2012). *Media Pembelajaran: Sebuah Pendekatan Baru*. Syaf A, editor. Jakarta: Gaung Persada Press
- Murtiningsih, F. (2017). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang manajemen laktasi post natal terhadap perilaku pemberian ASI di Desa Ketoyan Kecamatan Wonosegoro Boyolali*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nichols, J., Schutte. NS., Brown. RF., Dennis, CL., Price, I. (2009). The

- Impact of a Self-efficacy Intervention on Short-Term Breastfeeding Outcomes. *Health Education & Behavior*, 36, 250-258.
- Otsuka, K., Taguri, M., Dennis, C. L., Wakutani, K., Awano, M., Yamaguchi, T., & Jimba, M. (2013). Effectiveness of a breastfeeding self-efficacy intervention: do hospital practices make a difference?. *Maternal and child health journal*, 18(1), 296-306.
- Pillitteri, A. (2010). *Care for Childbearing & Childbearing Family. Maternal & Child Health Nursing 6th ed.* Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins
- Rahayu, D. (2018). Hubungan *breastfeeding self-efficacy* dengan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1)
- Rahmiyati, Ria; Widyasih, Hesty; Santi, Mina Yumei. (2019). Pengaruh e-booklet tentang ASI eksklusif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III. Skripsi. Poltekkes Yogyakarta
- Rani, Z.K. (2020). Pengaruh Edukasi Manajemen Laktasi terhadap Breastfeeding Self Efficacy Ibu Menyusui di RSUD Kajen. Universitas Pekajangan Pekalongan
- Restarina Dwi (2017). Gambaran Tingkat Depresi Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan Tahun 2017
- Riksani, R. (2012). *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta Timur: Dunia Sehat
- Rismintari, YS. (2012). Peran Kangaroo Mother Care Terhadap Skor Depresi Post Partum. Tesis. Minat Utama Maternal Perinatal. Program Studi Ilmu Kedokteran Klinik, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta
- Shimao *et al.* (2021). Influence of infants' feeding patterns and duration on mothers' postpartum depression: A nationwide birth cohort —The Japan Environment and Children's Study (JECS). *Journal of Affective Disorders*, Volume 285, Pages 152-159. doi:10.1016/j.jad.2021.02.011
- Susiloretni, K.A., Hadi, H., Blakstad, M.M., Smith, E.R., Shankar, A.H., (2019). Does exclusive breastfeeding relate to the longer duration of breastfeeding? A prospective cohort study. *Midwifery*, 69, 163–171. doi:10.1016/j.midw.2018.11.008.
- Sutrisno. (2011). *Pengantar Pembelajaran Inovatif Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi Pertama*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Westall, C. (2011). *Women And Their Partners* By Carolyn Westall
- WHO. (2017). *Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants*. In: WHO, 1-3.
- Wong, M. S., Mou, H., & Chien, W. T. (2021). Effectiveness of educational and supportive intervention for primiparous women on breastfeeding related outcomes and breastfeeding self-efficacy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 117, 103874. doi:10.1016/j.ijnurstu.2021.10387

Zhou, Y., Chen, J., Li, Q., Huang, W., Lan, H., Jiang, H., 2015. Association between breastfeeding and breast cancer risk: evidence from a meta-

analysis. *Breastfeed. Med.* 10(3), 175–182.  
doi:10.1089/bfm.2014.0141