



UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI PASCA PERSALINAN PADA WANITA POSTPARTUM

Efri Widianti¹, Fitriani Rahayu², Natalia Nainggolan³, Elysia Widyadhari⁴

¹Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

^{2,3,4}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran.

Email : efri.widianti@unpad.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan Persalinan dapat menimbulkan terjadinya perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi adalah depresi pasca persalinan (DPP). Dalam hal ini, upaya pencegahan sangat perlu dilakukan agar wanita postpartum dapat terhindar dari kondisi DPP. **Tujuan** untuk membahas upaya-upaya pencegahan DPP pada wanita postpartum. **Metode** Desain yang digunakan adalah *Scoping Review* berdasarkan pada basis data elektronik di internet, yaitu *Google Scholar* dan Pubmed, dengan kriteria inklusi free full-text, 10 tahun terakhir, desain penelitian RCT atau quasi eksperimental dengan jumlah sampel minimal 30 serta berbahasa Inggris dan Indonesia. **Hasil dan Pembahasan** Beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah DPP diantaranya adalah *Spiritual Management of Relaxation Therapy* (SMARTER), *Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment*, aplikasi IMD, konseling, metode effleurage, dan metode *exercise* juga *wellness*. **Simpulan dan Rekomendasi** Intervensi-intervensi tersebut terbukti efektif dalam mencegah atau mengurangi DPP. Selanjutnya, dapat dilakukan penelitian yang membandingkan tingkat efektivitas dari intervensi-intervensi di atas.

Kata kunci : wanita postpartum, upaya pencegahan, depresi pasca persalinan.

ABSTRACT

Introduction Childbirth can cause physiological and psychological changes. One of the psychological changes that occur is postpartum depression (PPD). In this case, prevention efforts really need to be done so that postpartum women can avoid the condition of PPD. **Aim** to discuss efforts to prevent PPD in postpartum women. **Method** The design used is *Scoping Review* based on electronic databases on the internet, namely *Google Scholar* and Pubmed, with free full-text inclusion criteria, the last 10 years, RCT or quasi-experimental research design with a



minimum sample size of 30 and in English and Indonesian **Results and discussion** Several interventions that can be done to prevent PPD include Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER), Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment, IMD applications, counseling, effleurage methods, and exercise and wellness methods. **Conclusions and Recommendations** These interventions have been shown to be effective in preventing or reducing PPD. Furthermore, research can be conducted that compares the effectiveness of the above interventions

Keywords : *postpartum women, prevention, postpartum depression.*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses alamiah yang normal untuk terjadi pada seorang wanita. Persalinan sendiri merupakan suatu serangkaian kejadian yang diakhiri dengan proses pengeluaran bayi cukup bulan atau hampir cukup bulan, lalu kemudian disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh seorang wanita. Serangkaian proses persalinan yang terjadi pada seorang wanita dapat menimbulkan terjadinya perubahan, baik itu perubahan secara fisiologis maupun perubahan secara psikologis. Yang dimana, perubahan fisiologis itu dapat membuat seorang wanita jadi mengalami berbagai perubahan dalam tubuhnya, entah itu dari bentuk, ukuran, warna, dan fungsi dari setiap sistem di tubuhnya.

Sementara perubahan psikologis pasca persalinan akan terjadi secara berbeda-beda tergantung pada kondisi dari wanitanya itu sendiri. Karena terkadang ada wanita yang setelah melahirkan bisa merasakan kebahagiaan dan kepuasan ketika bayinya lahir dengan selamat tetapi disisi lain, ada juga wanita yang justru malah merasakan hal yang sebaliknya, dimana mereka malah mengalami stres emosional setelah persalinannya selesai karena tidak mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Hal itu dapat terjadi karena berbagai faktor, baik itu faktor secara eksternal ataupun internal. Menurut Censkoy (2013) ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis wanita pasca persalinan, seperti tingkat pendidikan, status pekerjaan, kondisi sosial- ekonomi, kurangnya informasi, kurangnya *support system* dari keluarga dan orang terdekat, serta karena pergaulan yang terbatas. Ditambah dengan adanya perubahan fisiologis berupa peningkatan hormon- hormon tertentu, hal itu dapat membuat wanita post partum menjadi lebih sensitif dan emosional lebih dari biasanya, sehingga akan lebih sering mengalami perubahan suasana hati. Hal inilah yang membuat wanita postpartum sangat berisiko

untuk mengalami kondisi stres dan depresi pasca persalinan.

Depresi pasca persalinan (DPP) merupakan salah satu jenis gangguan jiwa yang sering terjadi pada wanita postpartum, yang dimana DPP tersebut dapat menyebabkan wanita postpartum menjadi tidak dapat menjalankan perannya dengan baik, entah itu dalam merawat dirinya sendiri, merawat lingkungannya, ataupun merawat bayinya. Sehingga apabila wanita postpartum mengalami DPP, hal itu akan membuat wanita postpartum sangat rentan untuk berperilaku tidak rasional, seperti salah satunya menyakiti anak-anaknya dan dirinya sendiri.

Menurut Lubis (2016) tanda-tanda seorang wanita postpartum yang mengalami depresi pasca persalinan adalah adanya perasaan sedih mendalam yang terjadi dalam waktu jangka panjang, mudah marah, gelisah, hilangnya minat dan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, enggan mengurus anaknya, terlalu prihatin dan cemas terhadap bayinya atau kurang minat pada bayi, serta adanya pikiran tentang buruh diri atau ketakutan merugikan bayi, sulit tidur atau terlalu banyak tidur, nafsu makan menurun atau meningkat, mengalami penurunan atau kenaikan berat badan, sering merasa kelelahan atau kehabisan energi, kemampuan berpikir menurun, sering merasa bersalah, merasa tidak berguna, putus asa, dan mempunyai ide-ide kematian yang berulang. Hal itu dapat terjadi dikarenakan ketika seseorang mengalami kondisi depresi, itu akan membuatnya terus menerus merasakan perasaan sedih yang sangat mendalam, sampai akhirnya tidak bergairah untuk menjalani hidup dan menjadi tidak peduli dengan kondisi sekitarnya, dirinya sendiri, dan juga kondisi anaknya. Sehingga tak jarang, hingga saat ini pun masih banyak terdengar berita, dimana terdapat seorang ibu yang tega membunuh anak-anaknya dan melakukan bunuh diri karena mengalami kondisi DPP ini.

Menurut Pratiwi (2019) menuliskan bahwa kondisi depresi memang tiga kali berisiko lebih tinggi untuk terjadi pada seorang wanita yang berada di rentang usia reproduktif, yaitu umur 12-51 tahun. Hal ini juga diperjelaskan lagi dengan melihat data dari WHO yang menuliskan bahwa di negara-negara berkembang sudah terdapat sebanyak 10-50% wanita yang mengalami depresi saat menjalani masa prenatal sampai setahun setelah melahirkan. Dan menurut sebuah kajian yang dijelaskan oleh Pratiwi (2019) juga mengungkapkan bahwa angka kejadian depresi dan gangguan kecemasan pada ibu di negara berkembang, lebih tinggi pada wanita postpartum dibandingkan wanita yang sedang hamil. Di Indonesia sendiri juga sudah tercatat ada sebanyak 22,4% wanita postpartum telah mengalami depresi pasca persalinan. Sehingga melihat data-data tersebut, dapat terlihat bahwa permasalahan DPP ini bukanlah hal-

hal yang bisa dianggap sepele, karena di masyarakat Indonesia sendiri permasalahan DPP ini kerap kali dipandang sebelah mata, karena sering dianggap sebagai kesalahan tunggal dari wanitanya yang belum mampu menjalani peran sebagai seorang ibu. Padahal sebenarnya penyebab dari timbulnya DPP pada wanita postpartum ini bersifat multifaktorial, artinya ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi, seperti karena perubahan hormonal, kelelahan fisik, ketidaksiapan mental untuk merawat bayi, masalah ekonomi, stres dan depresi selama kehamilan, dukungan sosial yang rendah, serta masalah perkawinan.

Sehingga melihat uraian tersebut dapat terlihat bahwa sebagian besar faktor pencetus terjadinya kondisi DPP ini didapatkan dari faktor eksternal yang kurang bisa memberikan lingkungan yang suportif pada wanita postpartum. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa lingkungan dan orang-orang di sekitar wanita postpartum sangat memberikan peranan yang besar terhadap proses terjadinya DPP. Timbulnya mispersepsi yang selalu menyudutkan penderitanya, itu terjadi karena masih minimnya kesadaran masyarakat Indonesia mengenai isu kesehatan mental sehingga masih belum mampu mengenali masalah-masalah kejiwaan yang terjadi pada wanita postpartum. Padahal dampak-dampak buruk dari DPP ini sendiri selain dapat mempengaruhi kondisi ibu, ini juga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dan pertumbuhan anak-anaknya. Dan kemungkinan besar juga dapat menimbulkan masalah lainnya di kemudian hari karena kondisi DPP yang tidak tertangani dengan optimal.

Sehingga berlandaskan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa suatu upaya pencegahan itu perlu dilakukan, agar wanita postpartum dapat terhindari dari kondisi DPP. Karena ketika seorang wanita postpartum sudah mengetahui apa saja upaya-upaya pencegahan DPP yang dapat dilakukan, hal itu tentu dapat meningkatkan kesadaran mereka untuk tetap menjaga kestabilan kondisi kesehatan mental mereka. Sehingga dengan adanya upaya pencegahan aktif, tentunya risiko untuk seorang wanita postpartum dapat mengalami kondisi DPP ini juga dapat menurun. Maka tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk membahas terkait *evidence based practice* mengenai upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah DPP pada wanita postpartum.

METODE

Tinjauan literatur dilakukan dengan metode *scoping review* untuk mengetahui *evidence based practice* mengenai upaya pencegahan depresi pasca persalinan pada wanita postpartum.

Proses identifikasi yang dilakukan dalam pencarian artikel ini menggunakan pendekatan PICOT dengan menggabungkan kata kunci yang meliputi; P (*population*) : Wanita postpartum, wanita hamil, I (*Intervention/Interest*) : upaya pencegahan, strategi pencegahan, C (*Comparison*): -, O (*Outcome*) : DPP, depresi pasca persalinan, dan T (*Time*) : pasca melahirkan, setelah melahirkan. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan keywords dan *boolean operator* (AND, OR, NOT, or AND NOT). Dan kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian dalam bahasa Inggris adalah (*postpartum women*) AND (*prevention OR prevention strategy OR management*) AND (*postpartum depression OR depression OR PPD*). Untuk pencarian artikel dilakukan secara manual melalui tiga database elektronik di internet yaitu menggunakan *search engine* di *Google Scholar* dan Pubmed.

Adapun kriteria inklusi dalam literature ini adalah *free full text*, dipublikasikan dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir di kurun waktu 2012-2022, serta artikel merupakan studi eksperimental yang menggunakan metode quasi eksperimen atau RCT dengan jumlah sampel minimalnya adalah 30, yang dimana sampel penelitiannya merupakan wanita hamil atau wanita postpartum. Sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam literatur ini meliputi; studi non-eksperimental, intervensi tidak membahas upaya pencegahan DPP pada wanita postpartum atau wanita hamil, dan sampel kurang dari 30.

HASIL

Karakteristik Studi

Berdasarkan hasil pencarian literatur yang dilakukan, didapatkan sebanyak 6 artikel yang membahas intervensi terkait upaya pencegahan depresi pasca persalinan pada wanita postpartum, sehingga keenam artikel tersebut dipilih untuk dilakukan analisis lebih lanjut. Masing-masing penelitian dari keenam artikel tersebut dilakukan di tiga negara berbeda yaitu Indonesia (n=4), Amerika Serikat (n=1), dan Spanyol (n=1). Masing-masing artikel yang dipilih menggunakan desain penelitian *quasi experimental* (n=4) serta RCT (n=2). Seluruh artikel tersebut memfokuskan subjek penelitiannya pada kelompok ibu postpartum (n=4) dan ibu hamil (n=2).

Hasil Telaah Literatur

Setelah dilakukan analisis terhadap keenam artikel yang sudah didapatkan, isi pembahasan dari seluruh artikel penelitian (n=6) tersebut sudah sesuai dengan tujuan dari

literatur ini yaitu penelitian yang membahas mengenai intervensi yang dapat digunakan sebagai upaya pencegahan depresi pasca persalinan pada ibu postpartum. Berikut merupakan hasil telaah literatur yang sudah dirangkum ke dalam bentuk tabel dibawah ini.

Tabel 1.1. Ringkasan Intervensi Pencegahan Depresi Pasca Melahirkan pada Wanita Postpartum

Penulis, Tahun	Ringkasan Intervensi	Nama Intervensi
M. Ardan et al, 2021	SMARTER merupakan sebuah metode yang menggabungkan antara spiritual dan psikologi yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya, dalam bentuk doa dan zikir serta kepercayaan untuk membangkitkan harapan, rasa percaya diri sehingga dapat mempercepat penyelesaian masalah fisik/psikis pasien	<i>Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER)</i>
María José Aguilar-Cordero et al, 2019	<i>Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment</i> merupakan latihan fisik yang dilakukan dari minggu ke 20 hingga 37 kehamilan dengan 3 sesi 1 jam dilakukan setiap minggu. Sesi terdiri dari 3 fase: pemanasan; fase utama (sesi aerobik serta latihan kekuatan dan daya tahan); dan peregangan dan relaksasi.	<i>Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy</i>
Karyati, Sri & Islami 2014	IMD merupakan tindakan menaruh bayi di atas perut ibu segera setelah bayi tersebut dilahirkan, agar bayi dapat mencari puting susu ibunya menggunakan instingnya sendiri. IMD dapat memberikan pengalaman psikologis yang tidak terlupakan melalui kontak kulit secara langsung antara ibu dan bayi.	IMD (Inisiasi Menyusui Dini)
Azmi, 2016	Konseling merupakan salah satu kegiatan psikoedukasi untuk memberikan informasi objektif secara lengkap dan sistematis dengan menggunakan teknik komunikasi khusus untuk membantu seseorang mengenali kondisi dan masalahnya untuk mendapatkan solusi dari masalah yang dimiliki.	Konseling
Kusumastuti et al, 2019)	Effleurage adalah bentuk masase dengan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkuler secara berulang untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis ibu nifas.	Terapi Effleurage
Beth A. Lewis et al, 2021	Intervensi <i>Exercise and Wellness</i> dilakukan secara telepon dengan mendorong ibu untuk rutin berolahraga setiap hari dengan waktu yang ditentukan dan juga pendidikan kesehatan yang membahas topik terkait dengan stress ibu pasca melahirkan guna menurunkan tingkat stress ibu.	Intervensi <i>Exercise and Wellness</i>



1. *Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER)* untuk Mencegah Depresi Ibu Postpartum

Dari keseluruhan artikel yang dianalisis terdapat satu artikel yang membahas terkait upaya pencegahan depresi pada ibu postpartum melalui intervensi *Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER)*. Intervensi *Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER)* merupakan sebuah metode yang menggabungkan antara spiritual dan psikologi yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya, dalam bentuk doa dan zikir serta kepercayaan. Tujuannya adalah untuk membangkitkan harapan, rasa percaya diri sehingga dapat mempercepat penyelesaian masalah fisik/psikis pasien. Cara kerja dari intervensi *Spiritual Management of Relaxation Therapy (SMARTER)* ini adalah dengan memadukan berbagai metode diantaranya Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Pencerahan Qolbu Padang Lampe (PQPL) guna memberikan edukasi dan pelayanan kepada masyarakat untuk memberikan rasa rileks, rasa tenang, serta merasa bersemangat kembali dengan memberikan gerakan- gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja serta meraih kedamaian hidup. Dalam penelitian ini, intervensi ini terbukti efektif sebagai langkah pencegahan depresi pasca persalinan karena dapat mempengaruhi tingkat depresi dari ibu postpartum. Hal ini dibuktikan melalui hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat depresi ibu postpartum sebelum dan sesudah intervensi SMARTER antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai p-value 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi ini dapat mencegah atau mengurangi depresi pada ibu postpartum dimana hal ini juga dapat dilihat pada kelompok intervensi yang didominasi ibu postpartum yang mengalami gejala dengan batas depresi borderline dan setelah intervensi SMARTER berubah menjadi gangguan mood ringan.

2. *Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy (SWEP Study)* untuk Mencegah Depresi Postpartum

Dari keseluruhan artikel yang dianalisis terdapat satu artikel yang membahas terkait pencegahan depresi postpartum melalui intervensi *Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy (SWEP Study)*. Intervensi *Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy (SWEP Study)* merupakan latihan fisik di lingkungan akuatik yang dilakukan dari minggu ke 20 hingga 37 kehamilan dengan tiga sesi 1 jam dilakukan setiap minggunya berdasarkan latihan yang dijelaskan dalam metode SWEP (Aguilar-Cordero et al., 2016). Tujuannya adalah dengan adanya intervensi ini perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan dapat dikontrol dengan mudah. Cara kerja intervensi *Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy (SWEP Study)* ini adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang terjadwal dimana di setiap sesinya terdiri dari tiga fase, yaitu pemanasan; fase utama, di mana aktivitas dibagi menjadi sesi aerobik diikuti dengan latihan kekuatan dan daya tahan; dan terakhir peregangan dan relaksasi. Dalam penelitian ini, intervensi ini

terbukti efektif sebagai langkah pencegahan depresi postpartum karena dapat menurunkan skor depresi dibandingkan wanita yang tidak banyak bergerak atau tidak melakukan latihan fisik. Hal ini dibuktikan melalui hasil penelitian yang menunjukkan rata-rata skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) di antara wanita yang tidak melakukan aktivitas fisik adalah $10,17 \pm 2,38$. Di antara mereka yang mengikuti metode SWEP, nilai yang sesuai adalah $6,41 \pm 3,68$. Jadi, rata-rata *Exercise Group* (EG) mencetak 3,76 poin lebih sedikit pada skala ini daripada wanita di *Control Group* (CG) dengan $p < 0.001$, sehingga mereka yang melakukan latihan fisik memiliki risiko DPP yang lebih rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi ini menunjukkan bahwa latihan fisik moderat di lingkungan akuatik, selama kehamilan, dapat mengurangi gejala DPP.

3. IMD untuk Mengurangi Risiko DPP

Dari keseluruhan artikel yang dianalisis terdapat satu artikel yang membahas terkait upaya pencegahan depresi pasca persalinan melalui aplikasi inisiasi menyusui dini. IMD merupakan tindakan menaruh bayi yang baru dilahirkan di atas perut ibu untuk membuat bayinya bergerak dan mencari puting susu ibunya. Tujuan dilakukannya IMD ini adalah meningkatkan hubungan batin antara ibu dan bayi melalui kontak kulit secara langsung. Aplikasi IMD ini dapat memberikan manfaat yang positif baik bagi ibu maupun bayinya. Bagi bayi, IMD ini akan merangsang pengeluaran kolostrium, sehingga bayi dapat meminum ASI terbaik berkualitas tinggi yang dapat memberikan kekebalan tubuh bayi dengan kuantitas yang optimal. Selain itu manfaat bagi bayi juga dapat membantu mengkoordinasikan kemampuan bayi untuk menghisap, menelan serta bernafas, lalu untuk mencegah kehilangan panas, dan memperkuat refleks menghisap bayi. Lalu bagi ibu, IMD ini dapat merangsang produksi oksitosin yang dapat mempercepat proses involusi uteri dan mencegah perdarahan pasca persalinan. Dalam penelitian ini, intervensi IMD ini terbukti efektif sebagai langkah pencegahan depresi pasca persalinan karena ketika ibu dan bayi melakukan kontak kulit secara langsung itu dapat meningkatkan kenyamanan pada kedua belah pihak dan membantu mengaktifkan produksi endorphine. Endorphine merupakan hormon zat penenang yang diproduksi secara alami oleh tubuh yang juga dapat berfungsi sebagai hormon kebahagiaan karena dapat menurunkan kecemasan dan nyeri dan menimbulkan perasaan senang. Sehingga apabila setelah melahirkan, ibu langsung dilakukan IMD, ini dapat membantu menurunkan perasaan depresi yang dialami ibu. Dan hal ini juga dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Karyati (2014) dimana hasil penelitiannya menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor depresi pada ibu yang dilakukan IMD dengan ibu yang tidak dilakukan IMD. Dimana rata-rata skor depresi ibu yang tidak dilakukan IMD lebih tinggi (6,03) dibandingkan ibu yang dilakukan IMD (4,32). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan dilakukannya IMD pada ibu postpartum itu dapat membuat risiko ibu untuk mengalami DPP jadi lebih kecil.

4. Konseling untuk Menurunkan DPP

Dari keseluruhan artikel yang dianalisis terdapat satu artikel yang membahas terkait upaya pengurangan tingkat depresi melalui intervensi konseling. Intervensi konseling yang dimaksud adalah kegiatan psikoedukasi untuk memberikan informasi secara objektif, lengkap, dan sistematis dengan menggunakan panduan keterampilan komunikasi interpersonal, teknik bimbingan, dan penguasaan pengetahuan klinik yang sudah memadai kepada wanita yang sedang hamil di trimester 3 dan mengalami depresi karena cemas akan persalinannya. Tujuannya adalah untuk membantu ibu untuk mengenali kondisi dan masalahnya yang sedang dihadapi, lalu kemudian dibantu untuk mencari solusi atau jalan keluar dari permasalahan tersebut. Konseling ini dilakukan selama 60 menit, melalui 1 kali pertemuan pada ibu hamil trimester ketiga. Dalam penelitian ini, intervensi ini terbukti efektif sebagai langkah pengurangan tingkat depresi pasca persalinan karena hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan intervensi (14,28) memiliki rata-rata skor depresi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberikan intervensi (5,92). Yang artinya penurunan skor depresi lebih signifikan terjadi pada kelompok yang diberikan intervensi konseling, daripada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi konseling. Sehingga darisana dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling dapat membantu untuk menurunkan tingkat depresi pasca persalinan pada ibu postpartum karena dengan adanya konseling itu merupakan salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan juga pada wanita postpartum untuk mendampingi mereka dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami dengan cara memberikan informasi-informasi yang diperlukan oleh wanita postpartum secara sistematis. Sehingga ketika wanita postpartum mendapatkan informasi untuk mengatasi masalahnya dari konsultasi, itu dapat menurunkan tingkat kecemasan wanita postpartum, sehingga depresi pun bisa menurun.

5. Massage Terapi Effleurage untuk Mencegah Gejala Depresi Postpartum

Dari keseluruhan artikel yang dianalisis terdapat satu artikel yang membahas terkait terapi effleurage melalui intervensi pijat yang dilakukan rutin setiap hari guna menurunkan atau mencegah gejala depresi. Intervensi effleurage adalah bentuk teknik pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut pada bagian atas tubuh dengan menggerakkan melingkar berulang kali. Tujuan dari terapi pijat ini adalah berkurangnya tingkat stres, terbukti dengan berkurangnya hormon stres (kortisol, adrenalin dan noradrenalin), dan membuat tidur lebih lelap. Masase dalam hal ini merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormone morphin endogen seperti endorphin, enkefalin dan endorfin sekaligus menurunkan kadar stress hormon seperti hormon cortisol, norepinephrine dan dopamine. Setelah dilakukan massage effleurage seluruh responden memiliki psikologis normal artinya tidak ada kemungkinan depresi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Murwati dan Henik Istiqomah (2015), yang berarti “Ada perbedaan skor depresi postpartum yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan massage therapy”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam mencegah depresi postpartum pada ibu pasca

melahirkan.

6. Intervensi *Exercise* dan *Wellness* untuk Mencegah Kejadian Depresi Postpartum dan Mengurangi Stress

Dari keseluruhan artikel yang dianalisis terdapat satu artikel yang membahas terkait *exercise and wellness* melalui intervensi sambungan telepon yang diberikan setiap hari untuk mendorong ibu hamil untuk melakukan olahraga dengan waktu minimal yang telah ditentukan, serta pendidikan kesehatan atau *wellness* terkait dengan kesehatan dan kesejahteraan termasuk pencegahan stres, manajemen waktu, tidur yang sehat, mengatasi kelelahan, manajemen berat badan, nutrisi, dan menciptakan rumah yang aman untuk bayi yang dapat membantu mengurangi stres bagi peserta. Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi, tingkat depresi sangat rendah di antara ibu nifas. Olahraga dapat membantu menurunkan stres yang dirasakan tingkat di antara wanita yang berisiko mengalami depresi pasca melahirkan. Hal ini dikarenakan olahraga yang cukup setiap hari pada ibu pasca melahirkan dapat meredakan stres dan memperbaiki suasana hati (*mood*) dengan meningkatkan produksi hormon endorfin atau hormon bahagia di dalam tubuh. Selain itu, intervensi kesehatan mungkin efektif untuk menurunkan gejala depresi. Karena studi ini besar dan cukup bertenaga untuk mendeteksi perbedaan antar kelompok, ada kemungkinan bahwa olahraga saja tidak cukup untuk mencegah depresi postpartum. Karena depresi dapat dimulai selama kehamilan, penelitian lebih lanjut adalah dibutuhkan yang menargetkan depresi selama kehamilan hingga pasca persalinan.

PEMBAHASAN

Kehamilan dan persalinan merupakan masa krisis bagi seorang wanita. Karena pada periode ini akan terjadi peningkatan stres dan kecemasan yang berlebihan akibat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Stres dan perasaan cemas yang muncul akan mempersempit mekanisme koping, dan akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Salah satu depresi yang sangat rentan untuk dialami seorang wanita adalah depresi pasca persalinan. Depresi pasca persalinan adalah gangguan jiwa yang timbul beberapa hari atau pada minggu pertama setelah seorang wanita melahirkan atau melakukan persalinan. DPP ditandai dengan perubahan suasana hati yang dimana emosi wanita postpartum akan menjadi labil, sering merasakan kesedihan dan kebingungan dengan kondisinya.

Pada kondisi DPP, apabila tidak dilakukan penanganan dengan tepat, gejalanya dapat terus menetap dan akhirnya berkembang menjadi gangguan jiwa yang lebih parah lagi, yaitu psikosis. Yang tentunya hal itu dapat memberikan dampak yang sangat buruk, baik pada kehidupan ibu maupun kehidupan bayinya. Oleh karena itu, untuk menghindari terjadinya kondisi buruk yang seperti itu, diperlukan suatu upaya pencegahan yang tepat untuk diberikan pada seorang wanita postpartum agar tidak sampai mengalami kondisi tersebut. Karena, sebenarnya angka DPP dewasa ini sudah semakin meningkat dan perlu dikurangi agar tingkat kesejahteraan wanita postpartum dapat meningkat dan angka

kejadian DPP juga dapat menurun.

Sejumlah penelitian telah dilakukan oleh banyak peneliti, dan berdasarkan hasil kajian terhadap artikel-artikel yang telah ditemukan, menunjukkan bahwa terdapat beberapa intervensi yang dirasa dapat diterapkan sebagai upaya pencegahan depresi pasca persalinan pada wanita postpartum, yakni melalui intervensi; *Spiritual Management of Relaxation Therapy* (SMARTER), *Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy*, Inisiasi Menyusui Dini (IMD), Konseling, Terapi *Effleurage*, dan Intervensi *Exercise and Wellness*. Yang dimana melalui keenam intervensi tersebut, hasil penelitiannya telah berhasil membuktikan bahwa intervensi-intervensi tersebut efektif digunakan untuk sebagai upaya pencegahan depresi pasca persalinan pada wanita postpartum.

Pertama, melalui intervensi *Spiritual Management of Relaxation Therapy* (SMARTER) terbukti efektif dalam mencegah atau mengurangi depresi pada ibu postpartum. Hal ini dikarenakan intervensi SMARTER ini menghasilkan hasil yang cukup signifikan terhadap perubahan tingkat depresi ibu. Terapi spiritual menimbulkan respon yang cukup baik yang berdampak pada relaksasi dan kesehatan, dimana hal ini akan memberikan rasa yakin dalam perawatan diri sehingga rasa cemas dan khawatir pada diri sendiri akan semakin berkurang dan menerima keadaan, dengan adanya bimbingan spiritual ini akan meningkatkan motivasi dan semangat serta gejala fisik yang akan membuat kesehatan menjadi semakin baik yang berhubungan dengan depresi.

Kedua, melalui *Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy* terbukti efektif dalam mencegah depresi postpartum. Hal ini dikarenakan bahwa wanita yang cukup aktif selama trimester ketiga kehamilan memiliki skor depresi yang lebih rendah, 6 minggu pascapersalinan, dibandingkan wanita yang tidak banyak bergerak sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Nordhagen dan Sundgot-Borgen. Aktivitas fisik menghasilkan beragam manfaat bagi ibu hamil; misalnya, mengurangi nyeri pinggang dan panggul, meningkatkan kapasitas metabolisme dan kardiopulmoner, dan mengurangi risiko diabetes gestasional. Selain itu juga memfasilitasi proses kelahiran, menjaga kondisi fisik ibu, mengurangi kelelahan dalam aktivitas sehari-hari, mengontrol kenaikan berat badan, meningkatkan citra tubuh yang dirasakan, dan mengurangi kecemasan dan depresi.

Selanjutnya yang ketiga, melalui aplikasi IMD pada wanita postpartum terbukti efektif dalam membantu mengurangi risiko DPP. Hal ini dikarenakan terdapat banyak manfaat positif yang didapat ketika IMD, yakni salah satunya dapat menyebabkan peningkatan produksi hormon endorphine yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, rasa nyeri, dan bisa membuat wanita postpartum menjadi memiliki ikatan batin yang lebih dekat dengan bayinya serta dapat meningkatkan kepercayaan diri sang ibu untuk merawat bayinya. Dengan manfaat IMD yang seperti itu, tentunya hal itu dapat membuat tingkat depresi juga menjadi berkurang.

Lalu selanjutnya yang keempat, melalui intervensi konseling yang diberikan pada wanita hamil trimester tiga yang konseling tersebut dilakukan sebelum persalinan juga terbukti efektif menurunkan

skor depresi pada wanita postpartum. Hal ini dikarenakan dengan adanya pemberian dukungan informasi dalam bentuk psikoedukasi itu dapat mengurangi tingkat kecemasan wanita postpartum dalam menghadapi permasalahan yang dimilikinya, sehingga tingkat depresi pun dapat menurun.

Intervensi yang kelima, yaitu melalui metode *effleurage*, yang artinya intervensi dilakukan dalam bentuk masase dengan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis ibu nifas, terbukti efektif dalam mencegah ibu postpartum untuk mengala depresi pasca kehamilan. Hal ini dikarenakan metode memijak *effleurage* ini sesuai fungsinya, dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga menurunkan tingkat stress, serta meningkatkan tingkat relaksasi fisik dan psikologis pada ibu pasca melahirkan.

Terakhir intervensi yang keenam yakni melalui metode *exercise* dan juga *wellness* terbukti efektif dalam mencegah gejala depresi pasca melahirkan pada ibu yang beresiko mengalami depresi. Sedangkan, intervensi *exercise* atau olahraga mungkin memiliki efek perlindungan pada stres yang dirasakan ibu yang beresiko mengalami depresi pasca melahirkan. Hal ini dikarenakan olahraga yang cukup setiap hari pada ibu pasca melahirkan dapat meredakan stres dan memperbaiki suasana hati (*mood*). Olahraga meningkatkan produksi hormon endorfin atau hormon bahagia di dalam tubuh. Serta, pengetahuan yang diberikan kepada ibu pasca melahirkan dalam metode *wellness* dapat memberikan pengetahuan lebih dalam kepada ibu yang dapat membantu mengurangi stres bagi dan kecemasan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pencegahan depresi pada ibu postpartum memang perlu dilakukan untuk meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan, baik pada ibu maupun pada anak sebagai salah satu objek yang menjadi sasaran ketika ibu mengalami depresi postpartum. Banyak upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah atau mengurangi depresi pada ibu postpartum ini. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan untuk mengetahui berbagai upaya pencegahan yang dapat dilakukan dalam mencegah atau mengurangi depresi postpartum, didapatkan beberapa intervensi yang terbukti efektif dalam mencegah atau mengurangi depresi pada ibu postpartum. Beberapa intervensi yang dapat diberikan diantaranya *Spiritual Management of Relaxation Therapy* (SMARTER), *Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy*, aplikasi IMD, konseling, metode *effleurage*, dan metode *exercise* dan juga *wellness*. Intervensi-intervensi tersebut telah terbukti efektif dalam mencegah atau mengurangi depresi pada ibu postpartum. Pada intervensi *Spiritual Management of Relaxation Therapy* (SMARTER), aplikasi IMD, metode *effleurage*, dan metode *exercise* dan juga *wellness* diberikan kepada ibu pasca melahirkan atau postpartum. Sedangkan, intervensi *Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy* dan konseling diberikan kepada ibu



Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa

Volume 5 Nomor 3, November 2022

e-ISSN 2621-2978; p-ISSN 2685-9394

<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>

yang sedang dalam masa kehamilan, namun memiliki efek atau pengaruh dalam mencegah depresi pasca kehamilan atau postpartum. Bagi akademisi atau peneliti selanjutnya, dapat dilakukan penelitian yang membandingkan tingkat efektivitas dari masing-masing intervensi di atas, serta dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan intervensi tersebut di setting maternitas dengan sampel yang lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Aguilar-Cordero, M. J., Sánchez-García, J. C., Rodriguez-Blanke, R., Sánchez-López, A. M., & Mur-Villar, N. (2019). Moderate Physical Activity in an Aquatic Environment During Pregnancy (SWEP Study) and Its Influence in Preventing Postpartum Depression. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 25(2), 112–121. <https://doi.org/10.1177/1078390317753675>
- Ardan, M., Umar, Z., Kadir, A., & Ariestantia, D. R. (2021). Efektivitas Intervensi Spiritual Management of Relaxation Therapy (Smarter) Dalam Upaya Mencegah Depresi Ibu Postpartum. *Sebatik*, 25(2), 405–410. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v25i2.1541>
- Azmi, K. (2017). Pengaruh Pemberian Konseling terhadap Depresi pada Ibu Postpartum di Pontianak Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 2(2).
- Karyati, S., & Islami. (2014). Aplikasi Inisiasi Menyusui Dini pada Ibu Bersalin sebagai Upaya Pencegahan Depresi Pasca Persalinan di Kab. Kudus Tahun 2013. *JIKK*, 5(1), 35–46.
- Kurniati, Y. (2020). Depresi pasca persalinan dalam perspektif gender. *Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 20(1), 43–60. <https://doi.org/10.24014/Marwah.v20i1.11923>
- Kusumastuti, Astuti, D. P., & Dewi, A. P. S. (2019). Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XII(I), 451–457.
- Lewis, B. A., Schuver, K., Dunsiger, S., Samson, L., Frayeh, A. L., Terrell, C. A., Ciccolo, J. T., Fischer, J., & Avery, M. D. (2021). Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04257-8>
- Munisah, Ika, R., Yuliati, L., & Hanum, D. F. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Depresi Pascapersalinan. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v1i1.3318>
- Pratiwi, C. S. (2019). *Seperempat ibu depresi setelah melahirkan, tapi penanganannya belum optimal. Mengapa?* The Conversation. <https://theconversation.com/seperempat-ibu-depresi-setelah-melahirkan-tapi-penanganannya-belum-optimal-mengapa-117205>
- Wahidah, N. J. (2017). Perubahan Fisiologi dan Psikologis Ibu Bersalin. *Modul Pengantar Asuhan Kebidanan Persalinan*. 3–34.
- Wurisastuti, T., & Mubasyiroh, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Pada Ibu Dengan Gejala Depresi Dalam Periode Pasca Persalinan. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(3), 161–168. <https://doi.org/10.22435/hsr.v23i3.3610>



Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa

Volume 5 Nomor 3, November 2022

e-ISSN 2621-2978; p-ISSN 2685-9394

<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>



Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa

Volume 5 Nomor 3, November 2022

e-ISSN 2621-2978; p-ISSN 2685-9394

<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>



Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa

Volume 5 Nomor 3, November 2022

e-ISSN 2621-2978; p-ISSN 2685-9394

<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
