



EFEK AKTIVITAS FISIK TERHADAP DEPRESI POST-PARTUM: STUDI LITERATUR

Nur Oktavia Hidayati, Nurul Darmawulan, Melliany Safitrie, Akmal Sybromillsy, Nisa Humaerotul Jannah, Amilia Rosada, Dina Agustina Suwito, Neng Della Monika Senja, Angga Rizkiawan

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jawa Barat, Indonesia

Article Info

Article History:

Accepted May 18th 2020

Key words:

aktivitas fisik, baby blues, depresi post-partum

Abstract

Latar belakang: Gangguan jiwa dapat mempengaruhi fungsi individu, menyebabkan tekanan emosional, penurunan kualitas hidup populasi yang terkena dampak. Olahraga atau aktivitas fisik selama masa kehamilan telah menunjukkan banyak manfaat bagi ibu dan bayi termasuk dalam mencegah depresi post-partum. **Tujuan:** studi literatur ini untuk mengidentifikasi efek aktivitas fisik terhadap tingkat depresi post-partum. **Metode:** metode yang digunakan adalah studi literatur, pencarian artikel melalui database elektronik, seperti PubMed, EBSCO, dan ScienceDirect, dengan kata kunci: exercise AND baby blues OR post-partum depression. **Kesimpulan:** enam artikel didapatkan dengan hasil bahwa aktivitas fisik mempunyai efek terhadap penurunan dan pencegahan depresi post-partum, sehingga terapi modalitas tersebut dapat digunakan mengikuti protokol yang disesuaikan dengan sumber yang ada.

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa dapat mempengaruhi fungsi individu, menyebabkan tekanan emosional, penurunan kualitas hidup populasi yang terkena dampak, dan konsekuensi sosial dan ekonomi bagi masyarakat. Manajemen gangguan jiwa sangat penting untuk kesehatan masyarakat. WHO (2020) menekankan pencegahan gangguan jiwa dan promosi kesehatan jiwa dalam sistem perawatan kesehatan. WHO telah mengambil inisiatif untuk menyatukan pengetahuan dan kekuatan lintas batas untuk mencapai konsensus tentang kegiatan apa yang akan dilakukan untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan

jiwa, termasuk langkah-langkah spesifik yang harus diambil.

Diperkirakan 10%-19% wanita setelah melahirkan mengalami depresi post-partum. Menurut laporan, kecemasan post-partum terjadi pada 4% hingga 39% dari semua wanita hamil dan hingga 16% dari semua wanita (Goodman et al., 2015). Sekitar 20% wanita dengan riwayat depresi sebelum kehamilan mengalami depresi berat selama kehamilan atau setelah melahirkan, sedangkan 56% wanita dengan riwayat kecemasan sebelum hamil mengalami kecemasan selama periode ini. Sementara, wanita dengan depresi dan kecemasan sebelum kehamilan, 29%

Corresponding author:

Nur Oktavia Hidayati

nur.oktavia@unpad.ac.id

Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, Vol 5 No 1, May 2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1431>

e-ISSN 2621-2994

melaporkan episode depresi berat yang berulang, sementara sebanyak 63% mengalami kecemasan selama kehamilan dan setelah melahirkan (Martini et al., 2015).

Masalah psikologis pada post-partum dapat mengganggu kemampuan ibu untuk merawat bayinya, dan intensitasnya dapat mempengaruhi kualitas secara negatif. Gejala kecemasan sering muncul selama kehamilan yang dapat meningkatkan risiko depresi post-partum dan kondisi kesehatan lain yang merugikan ibu dan keturunannya. Depresi dan kecemasan post-partum memiliki berbagai konsekuensi. Depresi post-partum dapat berdampak negatif pada perkembangan kognitif dan emosional anak serta perilaku sosial. Faktor risiko terjadinya depresi post-partum, antara lain depresi kehamilan sebelumnya, ketidakstabilan emosi, kurangnya dukungan sosial, tekanan hidup yang tinggi, kecemasan ibu dan status sosial yang rendah (Ding et al., 2014).

Intervensi farmakologis dengan cara pemberian obat antidepresan merupakan salah satu intervensi depresi, namun kekurangan dari pengobatan farmakologis ini adalah sulitnya menyeimbangkan risiko dan manfaat selama kehamilan dan laktasi, sebagian besar ibu menyusui menolak untuk minum obat antidepresan karena khawatir akan kemungkinan bahaya bagi bayinya (Fitelson & Leight, 2011). Intervensi pencegahan depresi post-partum dan alternatifnya adalah dengan menggunakan metode non-farmakologis, seperti olahraga atau aktivitas fisik. Beberapa epidemiologis mendukung hubungan antara latihan dan penurunan risiko gejala depresi, bahkan setelah kehamilan. Olahraga diusulkan sebagai intervensi non-farmakologis dengan potensi untuk mengurangi depresi (Coll et al., 2019).

Olahraga atau aktivitas fisik selama masa kehamilan telah menunjukkan banyak manfaat bagi ibu dan bayi. Tiga puluh menit dalam aktivitas fisik per hari dianjurkan untuk manfaat kesehatan jiwa selama kehamilan. Hal ini berbeda dengan terapi

psikologis lainnya. Kekurangan dari terapi psikologis adalah daftar tunggu yang panjang untuk mengakses pengobatan, dan biayanya yang mahal dibandingkan dengan aktivitas fisik yang berbiaya rendah, mudah tersedia dan tidak memakan waktu yang lama dalam mempersiapkannya. Beberapa artikel juga mengatakan bahwa olahraga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan ibu hamil (Bo K et al., 2017).

Kolaborasi peran perawat maternitas dan jiwa penting dalam melakukan promosi kesehatan melalui pemberian edukasi bagi ibu melahirkan saat transisi fase taking hold dengan letting go tentang melakukan aktivitas fisik guna mencegah terjadinya depresi post-partum berdasarkan *evidence based practice* yang menjadi standar acuan sebelum memberikan intervensi yang ada. Tujuan studi literatur ini untuk mengidentifikasi efek aktivitas fisik terhadap depresi post-partum.

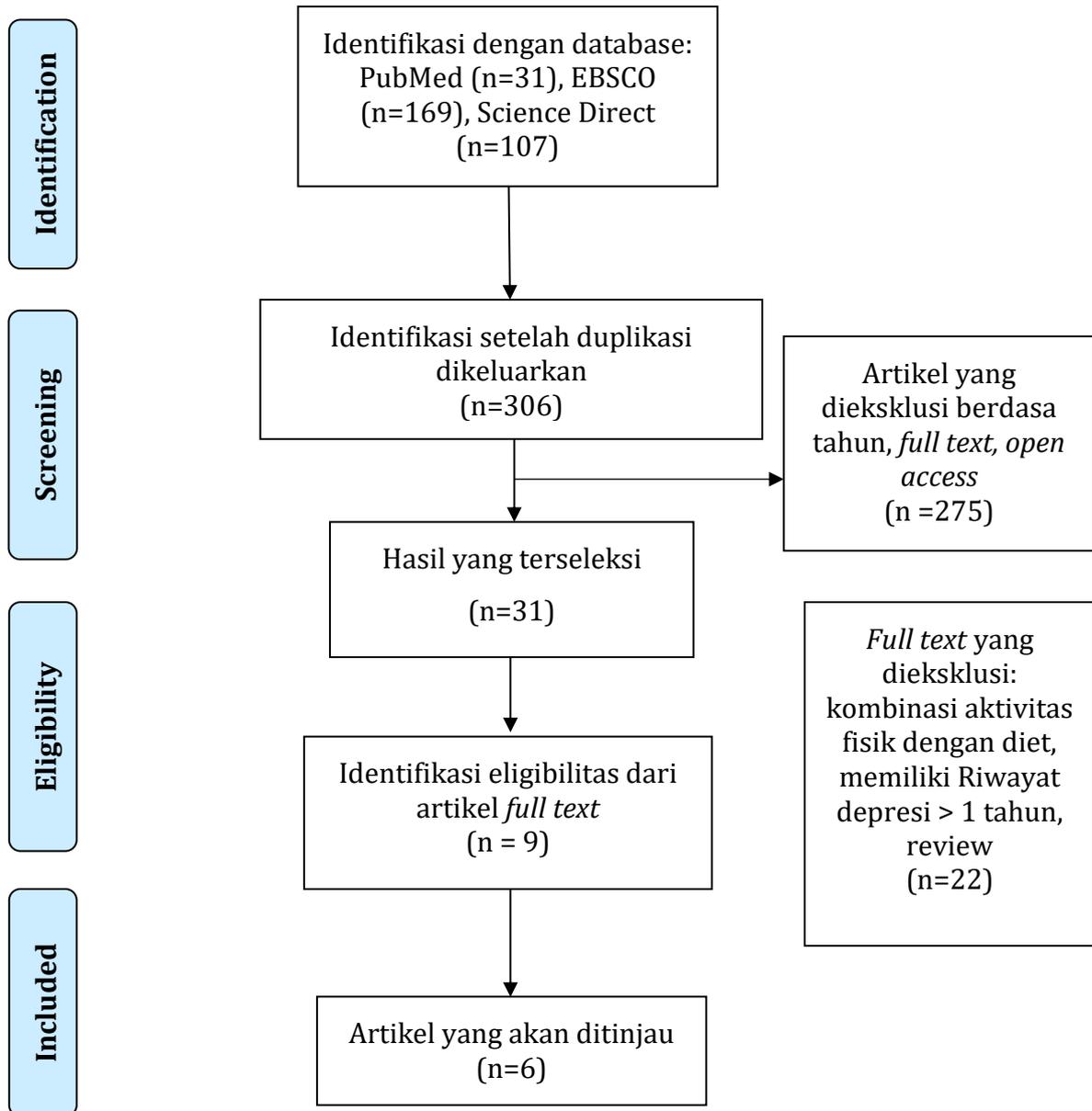
METODE

Metode yang digunakan adalah studi literatur. Pencarian artikel menggunakan database elektronik, seperti PubMed, EBSCO, dan ScienceDirect. Dengan kata kunci exercise AND baby blues OR post-partum depression. Kriteria inklusi adalah artikel yang terpublikasi dalam rentang tahun 2010-2021, dengan Bahasa Inggris, open access, dan full text, artikel dengan jenis penelitian Randomized Controlled Trial (RCT). Kriteria eksklusi pada studi ini adalah qualitative studies, studi yang tidak melakukan pengukuran aktivitas fisik, studi dengan kombinasi penanganan (diet, obat antidepresan, dan lain-lain), dan studi yang gejala depresinya diukur melebihi 1 tahun.

Identifikasi eligibilitas artikel berdasarkan kesesuaian hasil dengan tujuan penelitian, dan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel sesuai kriteria dimasukkan kedalam tabel ekstraksi data yang terdiri dari: (1) Penulis, (2) Tujuan penelitian, (3) Sampel penelitian, (4) Metode penelitian, dan (5) Hasil.

Dibawah ini proses pencarian artikel menggunakan alur PRISMA.

Gambar 1. Alur Diagram PRISMA



Tabel 1. Hasil Pencarian Artikel

Peneliti	Tujuan	Sampel	Metode	Hasil
Coll et al., (2019)	Mengetahui pengaruh olahraga teratur selama kehamilan pada pencegahan depresi post-partum	41	RCT	Latihan intensitas sedang selama kehamilan tidak menyebabkan penurunan signifikan dalam depresi post-partum.
Vargas et. al., (2019)	Mengetahui efek program Latihan fisik selama kehamilan dengan resiko depresi post-partum	50	RCT	Terjadi penurunan yang signifikan terhadap kecemasan dan tanda-tanda depresi post-partum
Broberg et al., (2017)	Mengevaluasi efek Latihan yang diawasi terhadap kecemasan dan Riwayat depresi saat ini atau sebelumnya	300	RCT	Terjadi penurunan pada kecemasan dan depresi post-partum
Mohammadi et al, (2015)	mengetahui keefektifan latihan peregangan dan pernafasan intensitas rendah pada tingkat depresi dan kelelahan	127	RCT	Tidak terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi dan kelelahan
Daley et al., (2018)	Mengetahui efek aktivitas fisik terhadap wanita dengan depresi post-partum dan perilaku meroko	784	RCT	Tidak terjadi penurunan skor yang signifikan terhadap depresi dan perilaku merokok pada kelompok intervensi
Daley et al., (2015)	Mengetahui efektivitas intervensi latihan fisik yang difasilitasi terhadap kesejahteraan mental wanita dengan depresi post-partum	208	RCT	Kesejahteraan mental dan kesejahteraan wanita dengan depresi post-partum meningkat

Pembahasan

Depresi post-partum merupakan gangguan yang terjadi pada ibu setelah melahirkan. Gangguan ini terjadi pada suasana hatinya, kondisi ini dapat menyebabkan ibu mudah sedih, lelah, cepat marah, menangis tanpa alasan yang jelas, mudah sekali gelisah serta sulit untuk berkonsentrasi. Untuk mengurangi depresi dan kecemasan yang dialami oleh ibu post-partum, ada beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menstabilkan emosi yang dihadapi oleh sang ibu. Dari beberapa penelitian yang telah ditemukan, bahwa pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu post-partum dalam mengurangi depresi dan kecemasan ada yang memberikan efek positif dan ada juga tidak.

Aktivitas fisik berpengaruh dalam mencegah terjadinya depresi post-partum dan pada ibu baby blues. Dalam penelitian Vargas et al (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik atau olahraga rutin dapat berpengaruh dalam penurunan signifikan tanda-tanda depresi setelah beraktivitas fisik selama 40 menit dalam 3 hari/minggu dari yang tadinya 18,6% gejala depresi, setelah mendapat intervensi aktivitas fisik atau olahraga rutin tanda-tanda depresi menurun menjadi 14,5% yang dinilai menggunakan Center for Epidemio-Skala Studi- Depresi logis (CES-D) di awal kehamilan (minggu 12-16), di akhir kehamilan (minggu 38-39). Latihan fisik atau olahraga yang rutin dan terstruktur dipercaya dapat mengurangi kejadian depresi dan kecemasan pada ibu baik post-natal sampai post-partum. Olahraga biasanya berlangsung selama 60 menit dan dibagi menjadi beberapa menit, 10 menit pemanasan terdiri dari 5 menit berjalan kaki dan 5 menit peregangan statis ringan, otot dan latihan mobilitas sendi, 25 menit untuk aerobik ringan, 10 menit latihan penguatan otot, 5 menit latihan keseimbangan, 5 menit latihan dasar panggul, dan di akhir setiap sesi 5-10 menit dilakukan untuk peregangan dan relaksasi.

Pada penelitian Coll et al (2019) sekitar 70% sesi exercise dalam 5 minggu baru memberikan efek signifikan dalam mengurangi gejala depresi. Hal ini dikarenakan latihan rutin (olahraga rutin) dapat mengurangi kejadian depresi pada ibu, kecuali pada mereka yang meremehkan latihan rutin dan tidak mematuhi protokol olahraga. Gejala depresi post-partum dinilai dengan Edinburgh Postnatal Scale Depression (EPDS) saat 3 bulan setelah melahirkan. Ditemukan pula antidepresan neurobiologis efek olahraga dengan memicu respons akut dan kronis. Beberapa laporan juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik waktu luang selama kehamilan berperan penting dalam pencegahan depresi post-partum dengan mengurangi risiko depresif antenatal. Olahraga rutin biasanya dilakukan 60 menit sebanyak 3 kali per minggu, aktivitas yang dilakukan biasanya aktivitas aerobik, latihan kekuatan, dan latihan senam lantai khusus bagi ibu hamil

Menurut Daley et al (2018) bahwa aktivitas fisik dapat berpengaruh dalam penurunan signifikan tingkat depresi ibu post-natal dari 49% selama 6 minggu dukungan perilaku berhenti merokok, atau dukungan yang sama ditambah 14 sesi yang menggabungkan latihan treadmill dan konsultasi aktivitas fisik tingkat depresi menurun menjadi 36%. Gejala depresi postpartum dinilai dengan Edinburgh Postnatal Scale Depression (EPDS). Olahraga biasanya berlangsung selama 30 menit dilakukan untuk melakukan aktivitas fisik dan 20 menit untuk pemberian dukungan berhenti merokok.

Broberg et al (2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan ibu merupakan gangguan jiwa yang paling umum terjadi pada masa kehamilan dan periode post-partum. Pengaruh latihan pada kelompok kesejahteraan mental diantara wanita hamil dan resiko depresi pada postpartum adalah rasa aman yang dirasakan oleh para ibu saat mereka berolahraga bersama dengan dipimpin oleh orang profesional, dimana fisioterapis dapat memantau latihan fisik

yang benar serta memberikan panduan pada semua ibu yang masuk pada kelompok ini. Studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah EWE, The Effect of Group Exercise on Mental Wellbeing among Pregnant Women at Risk of Perinatal Depression trial (EWE) ini merupakan uji coba terkontrol secara acak dan menggunakan latihan yang selalu diawasi dalam kelompok yang dipantau 2 kali dalam seminggu selama 12 minggu sebagai intervensi. Hasil dari penelitian bahwa intervensi ini layak, hemat biaya dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. Latihan ini diawasi oleh Rigshospitalet, Rumah sakit Universitas Copenhagen dengan durasi sesi latihan adalah 70 menit dan terdapat satu sesi dari pemanasan 10 menit, 20 menit pelatihan ketahanan pada sepeda olahraga, treadmill atau cross trainer, 25 menit latihan kekuatan (punggung, perut, paha, lengan, dan dasar panggul), terakhir 15 menit peregangan dan relaksasi.

Mohammadi et al (2014) menjelaskan umpan balik dari penelitiannya tentang Following the completion of the Mothers And Babies Internet Course (eMB), hasil dari penelitian ini yaitu 119 warga Inggris dan Spanyol serta wanita dari 27 negara menyatakan dan memberikan umpan balik tentang eMB. Latihan campuran dan latihan ketahanan dapat menunjukkan ukuran efek yang besar serta latihan intensitas tinggi mungkin lebih efektif daripada latihan intensitas rendah. Dari penelitian ini, latihan yang dapat dilakukan dan memiliki efek positif adalah seperti latihan peregangan dan pernafasan intensitas rendah pada ibu antenatal dan postnatal. Sedangkan latihan yang sebelumnya, yang tidak menunjukkan efek positif adalah pram walking postnatal dan kombinasi pernafasan, peregangan, yoga, pilates, dan latihan otot. Alasan kedua adanya perbedaan tingkat kepatuhan terhadap program latihan. Tingkat kepatuhan dengan berbasis rumah, masuk dalam program yang rendah. Dengan alasan, karena tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik atau waktu olahraga. Maka dari itu, untuk latihan rumah ini tidak terlalu menunjukkan efek positif

pada masalah yang dihadapi oleh para ibu antenatal dan postnatal.

KESIMPULAN

Aktivitas fisik berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu postpartum. Aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup yang lebih baik ditandai dengan perubahan fisiologis seperti berat badan yang ideal juga citra tubuh ibu membaik dibandingkan dengan kondisi yang sebelumnya dialami. Aktivitas fisik berpengaruh dalam mencegah terjadinya depresi postpartum.

REFERENSI

- Bo, K., Artal, R., Barakat, R., Brown, W. J., Davies, G. A., Dooley, M., ... & Khan, K. M. (2017). Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/17 evidence summary from the IOC Expert Group Meeting, Lausanne. Part 3—exercise in the postpartum period. *British journal of sports medicine*, 51(21), 1516-1525.
- Broberg, L., et al (2017). Effect of supervised exercise in groups on psychological well-being among pregnant women at risk of depression (the EWE Study): study protocol for a randomized controlled trial. 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-1938-z>.
- Coll, C. de V. N., Domingues, M. R., Stein, A., da Silva, B. G. C., Bassani, D. G., Hartwig, F. P., da Silva, I. C. M., da Silveira, M. F., da Silva, S. G., & Bertoldi, D. (2019). Efficacy of Regular Exercise During Pregnancy on the Prevention of Postpartum Depression: The PAMELA Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 2(1), e186861. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.6861>.
- Daley, A. J., Blamey, R. V., Jolly, K., Roalfe, A. K., Turner, K. M., Coleman, S., ... & MacArthur, C. (2015). A pragmatic randomized controlled trial to evaluate the effectiveness of a facilitated exercise intervention as a treatment for postnatal depression: the PAM-PerS trial. *Psychol Med*, 45(11), 2413-2425.
- Daley, A., Riaz, M., Lewis, S., Aveyard, P., Coleman, T., Manyonda, I., West, R., Lewis, B., Marcus, B., Taylor, A., Ibison, J., Kent, A., & Ussher, M. (2018). Physical activity for antenatal and

postnatal depression in women attempting to quit smoking: Randomised controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1784-3>.

Ding, T., Wang, D. X., Qu, Y., Chen, Q., & Zhu, S. N. (2014). Epidural labor analgesia is associated with a decreased risk of postpartum depression: a prospective cohort study. *Anesthesia & Analgesia*, 119(2), 383-392.

Fitelson, E., Kim, S., Baker, A. S., & Leight, K. (2011). Treatment of postpartum depression: clinical, psychological and pharmacological options. *International journal of women's health*, 3(1).

Goodman, J. H., Prager, J., Goldstein, R., & Freeman, M. (2015). Perinatal dyadic psychotherapy for postpartum depression: a randomized controlled pilot trial. *Archives of women's mental health*, 18(3), 493-506.

Martini, J., Petzoldt, J., Einsle, F., Beesdo-Baum, K., Höfler, M., & Wittchen, H.U. (2015). Risk factors and course patterns of anxiety and depressive disorders during pregnancy and after delivery: a prospective-longitudinal study. *Journal of affective disorders*, 175, 385-395.

Mohammadi, F., Malakooti, J., Babapoor, J., & Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S. (2015). The effect of a home-based exercise intervention on postnatal depression and fatigue: A randomized controlled trial. *International journal of nursing practice*, 21(5), 478-485.

Vargas-Terrones, M., Barakat, R., Santacruz, B., Fernandez-Buhigas, I., & Mottola, M. F. (2019). Physical exercise programme during pregnancy decreases perinatal depression risk: A randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 53(6), 348-353. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-0989>