

**TERAPI ALTERNATIF DALAM MENGATASI DEPRESI POSTPARTUM MELALUI
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT): TINJAUAN NARASI****Suzanna¹, Nova Mardiana², Kgs. Muhammad Faizal^{3*}**¹Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang²⁻³STIKES Citra Delima Bangka Belitung

Email Korespondensi: faizalcd14@gmail.com

Disubmit: 04 Mei 2023

Diterima: 10 Juli 2023

Diterbitkan: 01 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.10034>**ABSTRACT**

Every year the number of people with postpartum depression is increasing in the world. There are several therapies that are effective in reducing postpartum depression, one of which is cognitive behavioral therapy. Cognitive Behavioral Therapy is one of the most widely applied psychotherapy approaches and has been shown to be effective in treating a variety of disorders, including anxiety and depression. To review the relationship with the effect of cognitive behavioral therapy on postpartum depression. The search for articles was carried out using electronic databases such as Google Scholar, PubMed and Science Direct to answer writing purposes. The combination of keywords used in the article search was postpartum depression, cognitive behavior, behavior therapy, cognitive behavior therapy. From 10 research articles that have been conducted, it is shown that all cognitive behavior therapy are effective in reducing postpartum depression. This literature review shows the effect of cognitive behavioral therapy on postpartum depression. Increase the role of nurses in recognizing mood disorders after delivery so that they can be prevented before they get worse.

Keywords: Postpartum Depression, Cognitive Behavior Therapy**ABSTRAK**

Setiap tahun angka penderita depresi postpartum semakin meningkat di dunia. Ada beberapa terapi yang efektif dalam menurunkan depresi postpartum salah satunya yaitu *Cognitive Behavior Therapy*. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak diterapkan dan telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan, termasuk kecemasan dan depresi. Untuk *mereview literature* yang berhubungan dengan pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* terhadap depresi postpartum. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan database elektronik *Pubmed*, *Science Direct*, *Proquest* dan *Google Scholar* untuk menjawab tujuan penulisan. Kombinasi kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah *postpartum depression* dan *cognitive behavior therapy*. Dari 10 artikel penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semua terapi *Cognitive Behavior Therapy* efektif dalam menurunkan depresi postpartum. *Literature review* ini menunjukkan adanya pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* terhadap depresi postpartum.

Meningkatkan peran perawat dalam mengenali adanya gangguan mood setelah melahirkan sehingga dapat di cegah sebelum lebih parah.

Kata Kunci: Depresi Postpartum, Terapi Perilaku Kognitif

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari WHO, penduduk dengan kondisi depresi sebesar 322 juta jiwa diseluruh dunia. Asia Tenggara dan Pasifik Barat merupakan wilayah dengan populasi depresi terbanyak. Indonesia sendiri memiliki prevalensi depresi sebesar 3,7% atau berada dibawah India yang menempati urutan pertama dengan tingkat prevalensi sebesar 4,5%, sedangkan depresi di wilayah Asia Tenggara sebesar 27%¹².

Depresi postpartum merupakan gangguan *mood* yang terjadi setelah melahirkan. Gangguan ini merefleksikan disregulasi psikologikal yang merupakan tanda dari gejala-gejala depresi mayor³ Depresi postpartum biasanya dialami oleh ibu setelah 4 minggu melahirkan. Tanda-tanda yang menyertainya adalah perasaan sedih, menurunnya suasana hati, peningkatan atau penurunan konsentrasi bahkan ide bunuh diri. Pada kasus yang berat depresi dapat menjadi psikotik, waham dan pikiran untuk membunuh bayi. Diketahui sekitar 20-40 % wanita melaporkan adanya suatu gangguan emosional atau disfungsi kognitif pada masa pascapersalinan⁴.

Insidensi gangguan jiwa pada kehamilan lebih rendah dibanding pada postpartum dan di luar kehamilan. Insidensi gangguan jiwa pada postpartum sekitar 10-15 % dan diluar kehamilan sekitar 2-7 %. Di Indonesia, tidak ada data pasti kejadian Depresi Postpartum. Gangguan nonpsikotik pada periode pasca persalinan cukup tinggi, penelitian menunjukkan, 20-40 % wanita hamil mengalami gangguan

emosi atau disfungsi kognitif, ataupun kedua-duanya. Angka kejadian psikosis pasca persalinan adalah 1-2 per 1.000 kelahiran dari seluruh wanita pasca persalinan, dan angka kejadian post partum blues adalah 50-70 % dari wanita pasca persalinan⁵.

Berdasarkan data dari WHO, penduduk dengan kondisi depresi sebesar 322 juta jiwa diseluruh dunia. Asia Tenggara dan Pasifik Barat merupakan wilayah dengan populasi depresi terbanyak. Indonesia sendiri memiliki prevalensi depresi sebesar 3,7% atau berada dibawah India yang menempati urutan pertama dengan tingkat prevalensi sebesar 4,5%, sedangkan depresi di wilayah Asia Tenggara sebesar 27% sedangkan data Angka kematian ibu di dunia pada tahun 2017 sekitar 295.000 ibu meninggal selama dan setelah persalinan. Mayoritas dari angka kematian ini (94%) terjadi pada lingkungan sumber daya rendah dan kebanyakan dapat dicegah. Pada tahun 2017, Wilayah Asia Selatan dan Afrika sub-sahara memiliki angka menyumbang sebesar 86% dari perkiraan Angka Kematian Ibu di dunia sebesar 196.000, sementara Asia Selatan menyumbang hampir seperlima atau 58.000 kematian ibu⁶.

Berdasarkan penyebab dan dampak dari depresi postpartum serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, maka perlu upaya penanganan dengan pemberian terapi. Salah satu metode yang digunakan dalam penanganan depresi pasca melahirkan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak diterapkan dan telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan, termasuk kecemasan dan depresi⁷. Terapi Perilaku Kognitif adalah bentuk psikoterapi populer yang membantu orang dengan melibatkan mereka ke proses penyadaran diri dan tanggung jawab diri. Saat ini terapi perilaku kognitif lebih disukai oleh lembaga pelayanan kesehatan nasional Inggris, dokter sering merujuk pasien yang cemas dan depresi untuk mendapatkan terapi perilaku kognitif. Ada banyak alasan bagi perujukan ini, tidak hanya teknik terapi perilaku kognitif ini sesuai untuk jangka pendek, terapi perilaku kognitif dirancang untuk mengajari orang teknik yang dapat diterapkan ke diri sendiri, efektif biaya, dan ada bukti klinis kuat yang mendukung keberhasilannya⁸.

Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk mengurangi gejala depresi postpartum. Penentuan subjek penelitian tersebut merupakan hal penting dalam melakukan penelitian eksperimen. Subjek dalam penelitian tersebut adalah, wanita yang mengalami depresi pasca melahirkan dengan rentang usia antara 1-2 bulan setelah melahirkan⁹.

Melihat banyak angka depresi pada ibu pasca melahirkan dengan berbagai upaya penanganan dalam menurunkan depresi postpartum yang bermacam. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan jurnal *review* yang berhubungan dengan pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap depresi postpartum.

KAJIAN PUSTAKA

Postpartum adalah periode setelah bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal dengan waktu enam minggu¹⁰. Masa postpartum atau masa nifas sering dikenal juga dengan istilah puerperium yang berasal dari kata puer yang berarti seorang anak dan parere berarti kembali ke semula yaitu masa enam minggu setelah persalinan ketika organ reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil¹¹.

Depresi postpartum merupakan istilah yang digunakan pada pasien yang mengalami berbagai gangguan emosional yang timbul setelah melahirkan, khususnya pada gangguan depresi spesifik yang terjadi 10%- 15% wanita pada tahun pertama setelah melahirkan¹². Salah satu gangguan emosional yang dialami perempuan setelah melahirkan adalah postpartum blues. Postpartum blues merupakan salah satu bentuk gangguan penyesuaian terhadap kelahiran bayi, yang muncul pada hari pertama sampai hari ke empat belas setelah melahirkan, dan memuncak pada hari kelima¹³. Apabila gejala berlanjut lebih dari dua minggu, maka dapat menjadi tanda terjadinya gangguan depresi yang lebih berat, ataupun psikosis postpartum. Depresi postpartum merupakan gangguan yang sering dialami oleh perempuan di negara Barat dengan berbagai jenis tingkatan keparahan mulai dari yang bersifat depresi psikotik akut pasca melahirkan sampai dengan depresi minor kronik pasca melahirkan. Secara umum, hanya 3% wanita yang akan mengalami depresi berat dan 7% mengalami depresi minor¹⁴.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak diterapkan dan telah terbukti efektif

dalam mengatasi berbagai gangguan, termasuk kecemasan dan depresi 15. Terapi Perilaku Kognitif adalah bentuk psikoterapi populer yang membantu orang dengan melibatkan mereka ke proses penyadaran diri dan tanggung jawab diri. Saat ini terapi perilaku kognitif lebih disukai oleh lembaga pelayanan kesehatan nasional Inggris, dokter sering merujuk pasien yang cemas dan depresi untuk mendapatkan terapi perilaku kognitif. Ada banyak alasan bagi perujukan ini, tidak hanya teknik terapi perilaku kognitif ini sesuai untuk jangka pendek, terapi perilaku kognitif dirancang untuk mengajari orang teknik yang dapat diterapkan ke diri sendiri, efektif biaya, dan ada bukti klinis kuat yang mendukung keberhasilan penerapannya¹⁶. Tujuan Penelitian ini yaitu ntuk mereview literature yang berhubungan dengan pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap depresi postpartum dan menjawab pertanyaan penelitian yaitu apakah ada pengaruh Cognitive Behavior

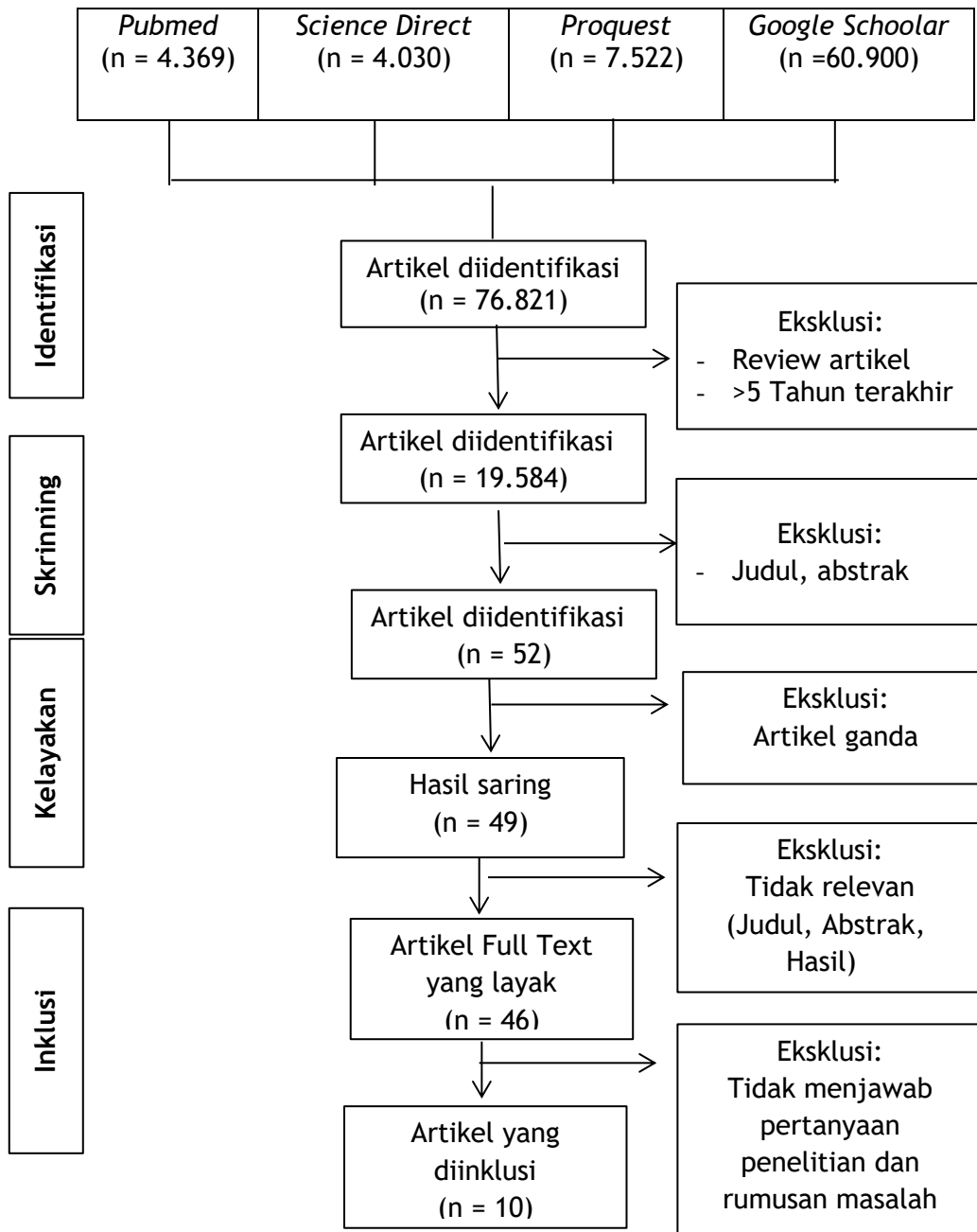
Therapy terhadap depresi postpartum.

METODOLOGI PENELITIAN

Pemilihan database literature disesuaikan dengan topic pembahasan (Langlois et al., 2017). Pencarian literature pada penelitian ini berasal dari database *Google Scholar, PubMed, Science Direct* dan *Proquest* dengan kata kunci (*Keyword*) Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia sebagai berikut:

1. Bahasa Indonesia: Depresi Postpartum, Terapi Perilaku Kognitif
2. Bahasa Inggris: *Postpartum Depression, Cognitive Behavior Therapy*

Dengan kriteria: Artikel yang memiliki judul dari isi yang relevan dengan tujuan, artikel/ sumber informasi terbit tahun 2015-2020, berbahasa Indonesia atau Inggris serta full text, dan artikel meneliti terkait tentang Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif terhadap Depresi Postpartum.



Gambar 1
Proses Seleksi Literature Review

HASIL PENELITIAN

Data yang dipilih oleh peneliti dari 10 artikel yang akan dilakukan review diterbitkan antara 2015-2020. Artikel yang telah dipilih dibaca dengan cermat dari abstrak, tujuan dan analisis dari pertanyaan awal peneliti untuk mengumpulkan pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap depresi

postpartum. Didapatkan 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Tempat penelitian dari artikel dilakukan di tempat yang berbeda. Ke-sepuluh artikel terdapat mengenai pengaruh CBT terhadap depresi postpartum. Penjelasan akan dijabarkan ditabel.

Tabel 1
Daftar Ringkasan Jurnal

No	Nama/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode/Sa mpel	Instrument/Alat Ukur	Hasil
1	Shahla Molavi, Gholamre za Rajabi, Moansor Sodani, Ali Fathi, Nasser Hatamzad eh, Reza Aryamane sh/ 2018	Investigating Cognitive Behavioral Therapy in Decreasing Depression in Women Suffering from Postpartum Depression in an Obstruction Office in Ahvaz, Iran	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeta hui efisiensi CBT dalam menurun kan depresi postpart um pada wanita.	Metode penelitian ini adalah eksperimen . Sampel penelitian ini adalah dua individu dipilih melalui purposive sampling dan wawancara klinis.	Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS), kuesioner.	Perubahan tingkat depresi pada wanita pertama dan kedua selama perawatan adalah sebagai berikut: 1. Baseline pertama wanita pertama (25%) wanita kedua (24%) 2. Baseline kedua wanita pertama (25%) wanita kedua (24%) 3. Sesi kedua wanita pertama (24%) wanita kedua (23%) 4. Sesi kelima wanita pertama (22%) wanita kedua (21%) 5. Sesi kedelapam wanita pertama (19%) wanita kedua (18%)

						6. Sesi kesepuluh wanita pertama (17%) wanita kedua (16%)
2	Siobhan A. Loughnan, et all 2019	A Randomised Controlled Trial of 'MUMentum postnatal': Internet Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression in Postpartum Women	Tujuan penelitian adalah untuk mengevaluasi keefektifan CBT terhadap wanita postpartum dengan gejala depresi	Metode penelitian ini adalah RCT (Randomized Controlled Trial) Sampel penelitian ini sebanyak 383 wanita dewasa diterapkan ke penelitian.	Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS), kuesioner.	Perkiraan rata-rata marginal (deviasi standar) untuk ukuran hasil primer dan sekunder adalah sebagai berikut: 1. Tekanan psikologis umum (p<0,001) 2. Keterikatan ibu (p<0,001) 3. Kesehatan fisik (p<0,001) 4. Psikologis (p<0,5) 5. Lingkungan (p<0,001)
3	Mei Sun, Siyuan Tang, Jiarui Chen, Ying Li, Wenhui Bai, Virginia Plummer, Louisa Lam, Chunxiang Qin, Wendy M. Cross/ 2019	A Study Protocol of Mobile Phone App based Cognitive Behaviour Training for the Prevention of Postpartum Depression among High Risk Mothers	Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh aplikasi ponsel berbasis CBT terhadap depresi postpartum.	Metode penelitian ini adalah RCT (Randomized Controlled Trial) Sampel penelitian ini sebanyak 120 partisipan.	Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS)	EPDS yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Sensitivitasnya (82%) 2. Spesifitas (86%) 3. Nilai prediksi positif (44%) 4. Nilai prediksi negatif (97%)
4	Nazanin Jannati, Shahrzad Mazhari, Leila Ahmadian, Moghaddameh	Effectiveness of an App based Cognitive Behavioral Therapy Program for Postpartum Depression in	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh	Metode penelitian ini adalah RCT (Randomized Controlled Trial)	Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS)	Perbedaan skor EPDS sebelum dan sesudah intervensi adalah sebagai berikut: 1. Sebelum intervensi

	Mirzaee/ 2020	Primary Care: A Randomized trial	terapi perilaku kognitif (CBT) berbasis aplikasi ponsel (App) pada depresi postpart um.	Sampel pada penelitian ini sebanyak 121 partisipan.		(kelompok intervensi 17,42%) dan (kelompok kontrol 17,39%) 2. Setelah intervensi (kelompok intervensi 8,18%) dan (kelompok kontrol 15,05%)
5	Fei-Wan Ngai, Paul Wai-Ching Wong, Kwok-Yin Leung, pui-Hing Chau, Ka- Fai Chung/ 2015	The Effect of Telephone Based Cognitive Behavioral Therapy on Postnatal Depression: A Randomized Controlled Trial	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeta hui pengaruh CBT berbasis telepon untuk depresi postpart um pada 6 minggu dan 6 bulan postpart um.	Metode penelitian ini adalah RCT (Randomize d Controlled Trial) Sampel pada penelitian ini sebanyak 397 wanita.	Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS)	Perbedaan rata- rata skor EPDS depresi ringan dan berat pada 6 minggu dan 6 bulan postpartum adalah sebagai berikut: 1. Depresi ringan, 6 minggu (EPDS=1,90, 95% CI: 0,72- 3,08: p=0,002, d=0,36) dan pada 6 bulan (EPDS=1,20, 95% CI: 0,09- 2,32: p=0,034, d=0,25) 2. Depresi berat, 6 minggu (EPDS=5,00, 95% CI: 3,12- 6,88: p<0,001, d+0,95) dan pada 6 bulan (EPDS=1,65, 95% CI: 0,10- 3,47; p=0,064)
6	Sedigheh Abdollahp	The Effect of Debriefing and	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Edinburgh Postnatal	Perbedaan skor depresi rata-

	our, Afsaneh Keramat, Seyyed Abbas Mousavi, Ahmad Khosravi, Zahra Motagih/ 2018	Brief Cognitive Behavioral Therapy Postpartum Depression in Traumatic Childbirth: A Randomized Clinical Trial	n untuk mengetahui pengaruh pembekalan dan terapi perilaku kognitif singkat terhadap depresi postpartum pada persalinan traumatis	ini adalah RCT (Randomized Controlled Trial) Sampel pada penelitian ini dilakukan pada 179 ibu yang mengalami persalinan traumatis dan dirawat di bangsal postnatal.	Depression Scale (EDPS)	rata antara tiga kelompok selama tiga bulan pasca-intervensi adalah sebagai berikut: 1. Kelompok CBT (p<0,001) 2. Kelompok kontrol (p=0,81) 3. Kelompok tanya jawab (p<0,001)
7	Jeannette Milgrom, Alan W Gemmill, Jennifer Ericksen, Graham Burrows, Anne Buist, John Reece/ 2015	Treatment of Postnatal Depression with Cognitive Behavioral Therapy, Sertraline and Combination Therapy: A Randomised Controlled Trial	Tujuan penelitian ini untuk membandingkan efektivitas relatif dari terapi tunggal dengan SSRI (Sertraline), terapi tunggal CBT dan pengobatan gabungan untuk mengurangi gejala depresi setelah melahirkan.	Metode penelitian ini adalah RCT (Randomized Controlled Trial) 45 wanita postpartum dengan diagnosis depresi DSM-IV di acak untuk menerima terapi perilaku kognitif, sertraline atau kombinasi dari kedua modalitas pengobatan.	Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS)	Hasil deskriptif untuk variabel utama adalah sebagai berikut: 1. Kelompok BDI: CBT (tahap 1 sd=7.15, tahap 2 sd=8.22) 2. Kelompok BAI: CBT (tahap 1 sd=76.10, tahap 2 sd=9.04) 3. Kelompok PSI: CBT (tahap 1 sd=39.18, tahap 2 sd=38.99)
8	Nicole E. Pugh, Heather D.	A Randomised Controlled Trial of Therapist	Tujuan dari penelitian ini	Metode penelitian ini adalah	Edinburgh Postnatal	Perubahan penurunan gejala depresi

Hadjistavropoulos, Dale Dirkse/ 2016	Assisted, Internet Delivered Cognitive Behavior Therapy for Women with Maternal Depression	n ini adalah untuk melakukan uji coba terkontrol secara acak kelompok paralel untuk menentukan kemanjuran terapi perilaku kognitif berbantuan internet berbantuan terapis (TAICBT) untuk pengobatan depresi postpartum.	RCT (Randomized Controlled Trial) Sebanyak 50 wanita dewasa yang menjadi partisipan.	Depression Scale (EDPS)	postpartum pada kelompok TA-ICBT dan kontrol adalah sebagai berikut: 1. TA-ICBT (EPDS=6,24, n=21) 2. Kontrol (EPDS=2,42, n=20)
9 Ni Nyoman Ari Indra Dewi, Dermawan Waruwu/ 2018	Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap <i>Postpartum Depression</i>	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> terhadap <i>postpartum depression</i> .	Metode penelitian ini adalah rancangan eksperimen <i>one group pretest dan posttest design</i> . Sampel penelitian ini adalah ibu pasca melahirkan yang berusia 20-35 tahun, rentang	<i>Beck Depression Inventory</i> (BDI)	Perbedaan depresi sebelum dan sesudah pemberian CBT adalah sebagai berikut: 1. Sebelum CBT (22,26%) 2. Sesudah CBT (12,40%)

				waktu setelah melahirkan 1-2 bulan, tingkat pendidikan SMA, dan tidak mengkonsumsi obat antidepressant.		
10	Murwati, Suroso/ 2017	Penerapan <i>Cognitif Behavior Therapi</i> (CBT) Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Post Partum Di Kabupaten Klaten.	Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kondisi ibu depresi postpartum dengan menggunakan intervensi terapi perilaku kognitif.	Metode penelitian ini adalah <i>quasi eksperimen t jenis post test control group design</i> . Ibu postpartum normal hari ke 10-40, sebanyak 25 orang kelompok control intervensi dan 25 orang kelompok control.	Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS)	Hasil uji bivariat <i>unpaired t-test</i> pengaruh cbt terhadap depresi adalah sebagai berikut: 1. Kelompok CBT (n=25, rerata 6.56, perbedaan mean 2.6, p=0,014) 2. Kelompok kontrol (n=25, rerata 9.16)

PEMBAHASAN

Sesi CBT

Cognitive behavior therapy merupakan pendekatan terapeutik yang memodifikasi pikiran, asumsi, dan sikap yang ada pada individu. Terapi kognitif perilaku itu pada dasarnya meyakini bahwa pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus, kognitif, dan juga respon, saling berkait dan membentuk semacam jaringan

dalam otak manusia. Proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak¹⁷.

Pada proses pelaksanaan cognitive behavior therapy (CBT) terhadap depresi postpartum dibagi dalam 5 sesi. Yaitu sesi satu pengkajian, sesi dua terapi kognitif, sesi tiga terapi perilaku, sesi empat evaluasi terapi kognitif dan terapi

perilaku, dan sesi lima kemampuan merubah pikiran negatif dan perilaku maladaptif untuk mencegah kekambuhan. Pada sesi cbt yaitu mengungkapkan pikiran otomatis negatif tentang diri sendiri, perasaan dan perilaku negatif yang dialami pasien yang berkaitan dengan stressor yaitu pengalaman traumatis yang dialami, mengidentifikasi hal positif yang dimiliki, serta latihan satu pikiran otomatis negatif¹⁸.

Berdasarkan hasil peneliti yang terkait mengenai sesi cbt dapat dijelaskan sebagai berikut:

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Molavie menunjukkan bahwa sesi CBT adalah sebagai berikut. Tahap pertama, baseline pasangan pertama dilakukan selama 2 minggu. Selanjutnya, intervensi terapi dulu dilakukan terus-menerus. Bahkan, komposisi perilaku baseline untuk pasangan kedua dilakukan selama 3 minggu, kemudian pengobatan dulu dilakukan terus menerus. CBT diimplementasikan dalam 10 sesi¹⁹.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mei Sun et al. Intervensi terdiri dari enam sesi. Sesi 1 prolog akan membantu peserta untuk mendapatkan pemahaman awal tentang depresi pascapartum. Sesi 2 emosi akan membantu peserta memahami emosi negatif dan mengidentifikasinya. Sesi 3 pengenalan akan membantu peserta mengenali pemikiran yang salah. Sesi 4 amandemen akan memberikan beberapa strategi bagi peserta untuk menghadapi kebiasaan berpikiran yang biasa. Sesi 5 rebound akan membantu peserta fokus pada kehidupan saat ini dan menghindari tenggelam dalam emosi negatif. Sesi 6 tetap bahagia akan membantu peserta meninjau kembali teknik-teknik pengelolaan emosi dan menghilangkan bias pemikiran, sehingga mereka tetap bahagia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jannati et al menjelaskan bahwa isi sesi diatur yaitu sesi 1 pengenalan program dan penetapan tujuan selama sesi ini, para ibu mendapatkan pemahaman tentang PPD dan membiasakan diri dengan bagian yang salah dari program ini. Sesi 2 menjadi aktif selama sesi ini para ibu dapat menetapkan tujuan yang akan mereka upayakan selama program pengobatan. Sesi 3 pengenalan emosional selama sesi ini, para ibu dapat melihat hubungan antara pikiran dan perasaan mereka serta bagaimana perasaan dan perilaku mereka. Sesi 4 memperhatikan pikiran dalam sesi ini, para ibu melihat bagaimana pemikiran mereka dapat berubah ketika mereka mengalami depresi. Sesi 5 pikiran menantang selama sesi ini, para ibu belajar bagaimana menantang dan mengubah pikiran tidak membantu yang mungkin mereka miliki. Sesi 6 pemecahan masalah dalam sesi ini, para ibu, belajar tentang teknik-teknik baru untuk memecahkan dan mengatasi masalah mereka dan mengubah keyakinan yang tidak membantu agar merasa lebih baik²⁰.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Waruwu yaitu sesi 1 pengenalan pemberian perlakuan rasional. Sesi 2 diskusi tugas rumah 1 dan pembuatan penilaian perasaan. Sesi 3 diskusi tugas rumah 2 pembuatan jadwal aktivitas menyenangkan. Sesi 4 diskusi tugas rumah 3 pembuatan peningkatan pikiran positif dan mengurangi pikiran negatif. Sesi 5 diskusi tugas rumah 4 pembuatan keterampilan asertif. Sesi 6 diskusi tugas rumah 5 mempertahankan keterampilan efektif²¹.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fei Wan Ngai et al yaitu sesi 1 difokuskan pada pendidikan tentang tanda dan gejala

depresi pascanatal dan keterampilan koping yang berkaitan dengan parenting. Sesi 2 membahas peran pemikiran tentang emosi dan perilaku dan membantu wanita untuk mengidentifikasi pemikiran fungsional dan disfungsional yang berkaitan dengan keibuan dini. Sesi 3 berfokus pada pelatihan wanita dalam keterampilan dan teknik restrukturisasi kognitif untuk memodifikasi pemikiran irasional yang dapat mempengaruhi emosi mereka pada periode pasca kelahiran. Peserta diminta fokus pada kekuatan mereka dan diingatkan untuk menghargai diri sendiri ketika mereka telah mengatasi pikiran negatif. Sesi 4 berfokus pada pengajaran strategi pemecahan masalah dan keterampilan pengambilan keputusan untuk menangani masalah praktis dalam menangani perawatan anak dan masalah umum neonatal. Sesi 5 pemecahan masalah dalam sesi ini, para ibu, belajar tentang teknik-teknik baru untuk memecahkan dan mengatasi masalah mereka dan mengubah keyakinan yang tidak membantu agar merasa lebih baik²².

Berdasarkan penjelasan dari uraian diatas dan penelitian terkait bahwasanya sesi cbt sangatlah mempengaruhi tingkat depresi pada ibu postpartum. Setiap sesi harus terdapat 5 sesi cbt sesuai konsep tersebut yaitu sesi satu pengkajian, sesi dua terapi kognitif, sesi tiga terapi perilaku, sesi empat evaluasi terapi kognitif dan terapi perilaku, dan sesi lima kemampuan merubah pikiran negatif dan perilaku maladaptif untuk mencegah kekambuhan, agar mendapatkan hasil yang optimal dalam menurunkan tingkat depresi. Apabila sesi cbt hanya dilakukan kurang dari 5 sesi tersebut maka cbt tidak akan berjalan dengan baik. Ibu dengan pasca persalinan dilakukan sesi cbt

lima sesi atau lebih sehingga sesi cbt tercapai dengan penuh, sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat depresi pada ibu postpartum.

Lama Intervensi

Pada proses pelaksanaan cognitive behavior therapy pada setiap sesi diperlukan waktu rata-rata 30-45 menit untuk setiap pasien. Sebelum intervensi membuat kontrak dengan pasien bahwa terapi akan dilaksanakan secara individu dalam lima sesi, selama 30-45 menit. Jika pasien berhasil melewati masing-masing sesi sesuai kriteria maka pasien dapat melanjutkan ke sesi berikutnya, jika tidak maka pasien akan mengulang sesi tersebut. Dan pelaksanaannya sendiri dapat dilakukan sesuai dengan konsep yang sudah dibuat. Dalam intervensi menjelaskan peraturan yaitu peserta atau pasien diharapkan berpartisipasi dalam mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir²³.

Berdasarkan hasil peneliti yang terkait mengenai lama intervensi dapat dijelaskan sebagai berikut:

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Molavi et al menunjukkan bahwa tahap pertama, baseline pasangan pertama dilakukan selama 2 minggu. Selanjutnya, intervensi terapi dulu dilakukan terus-menerus. Bahkan, komposisi perilaku baseline untuk pasangan kedua dilakukan selama 3 minggu, kemudian pengobatan dulu dilakukan terus menerus. CBT diimplementasikan dalam 10 sesi yang berlangsung selama 1,5 jam dua kali seminggu. Pada sesi kedua, kelima, kedelapan, dan kesepuluh dan tindak lanjut 1 bulan dilakukan²⁴.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siobhan et al rata-rata, peserta di iCBT melaporkan menghabiskan sekitar 1 jam per minggu untuk menyelesaikan setiap

pelajaran, dan satu setengah jam merevisi dan mempraktikkan keterampilan. Selama periode uji coba 11 minggu, waktu yang dihabiskan teknisi rata-rata per peserta adalah 14 menit untuk mereka yang berada di iCBT, dan sekitar 8 menit untuk TAU25.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mei Sun et al bahwasanya intervensi terdiri dari enam sesi, peserta harus menyelesaikan satu sesi setiap minggu selama 6 minggu berturut-turut, dan setiap sesi rata-rata membutuhkan waktu 30-40 menit²⁶. Berdasarkan penelitian lain menyebutkan bahwasanya aplikasi seluler terdiri dari 8 sesi yang dilakukan selama minggu. Untuk menyelesaikan setiap sesi, para ibu harus menghabiskan 45-60 menit per minggu selama 8 minggu berturut-turut²⁷. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abdollahpour menjelaskan juga bahwasanya kelompok intervensi menerima konseling yang sesuai selama 40-60 menit dalam 48 jam pertama postpartum dilakukan di Bangsal Pascanatal oleh peneliti. EPDS digunakan untuk mengevaluasi depresi postpartum 4-6 minggu dan juga tiga bulan setelah intervensi²⁸.

Berdasarkan penjelasan dari uraian diatas dan penelitian terkait lama intervensi didapatkan bahwasanya lama intervensi harus optimal. Pada setiap sesi cbt harus dilakukan minimal selama 30-45 menit untuk mendapatkan hasil yang baik dalam menurunkan depresi. Apabila intervensi hanya dilakukan kurang dari 30 menit maka intervensi tidak akan berjalan dengan optimal. Lama intervensi sangat mempengaruhi akan efektif atau tidaknya sesi cbt yang dilakukan. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi lama intervensi pada penurunan tingkat depresi.

KESIMPULAN

Dari 10 artikel yang dipilih menunjukkan bahwasanya sesi cbt sangatlah mempengaruhi tingkat depresi pada ibu postpartum dari depresi level sedang ke ringan dan lama intervensi juga dapat mempengaruhi penurunan tingkat depresi dengan waktu selama 30-45 menit pada setiap sesi yang dilakukan dan kurang dari waktu tersebut intervensi tidak akan berjalan dengan optimal.

SARAN

Untuk peneliti selanjutnya, di sarankan untuk melakukan experiment terkait terapi nonfarmakologis yang berpengaruh terhadap depresi postpartum dan untuk perawat diharapkan meningkatkan peran perawat dan keahlian perawat, khususnya perawat maternitas, perawat jiwa, dan perawat komunitas untuk mengenali adanya gangguan mood setelah melahirkan sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan mood yang lebih parah yaitu psikosis postpartum dengan halusinasi dan atau delusi serta mengaplikasikan CBT dalam dunia kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahpour, S., Keramat, A., Mousavi, S. A., Khosravi, A., & Motaghi, Zahra. (2018). The Effect Of Debriefing And Brief Cognitive-Behavioral Therapy On Postpartum Depression In Traumatic Childbirth: A Randomized Clinical Trial. *Journal Of Midwifery & Reproductive Health*, 6(1), 1122-1131.
- Beck., Cheryl., Tatano. (2006). *Postpartum Depression, It Isn't Just The Blues*. *Ajn*, Vol 106, No. 5, 40-50

- Bobak, I., Lowdermilk, D.L., Jensen, M.D., & Perry, S.E., 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (4 Ed). (R.Komalasari, Penyunt., M.A. Wijayarini, & P.I. Anugrah, Penerj). Jakarta, Indonesia: Egc
- Christine, Wilding & Aileen, Milne. (2013). *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Indeks
- Dewi, N. N. A. I., & Waruwu, D. (2018). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Postpartum Depression. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(1).
- Fei, W., N. Paul, W., C., W. Kwon, Y., L. Pui, H., C. Ka, F., C. (2015). The Effect Of Telephone Based Cognitive Behavioral Therapy On Postnatal Depression: A Randomized Controlled Trial. *Psychother Psychosom*, 84 (5) : 294-303.
- Hanley, J. 2009. *Perinatal Mental Health: A Guide For Health Professionals And Users* (1st Ed.). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Jannati, N., Mazhari, S., Ahmadian, L., & Mirzaee, M. (2020). Effectiveness Of An App-Based Cognitive Behavioral Therapy Program For Postpartum Depression In Primary Care: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Medical Informatics*, 141, 104145.
- Kusuma, P. D. (2017). Karakteristik Penyebab Terjadinya Depresi Postpartum Pada Primipara Dan Multipara. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 36-45.
- Loughnan, S. A., Butler, C., Sie, A. A., Grierson, A. B., Chen, A. Z., Hobbs, M. J., ... & Newby, J. M. (2019). A Randomised Controlled Trial Of 'Momentum Postnatal': Internet-Delivered Cognitive Behavioural Therapy For Anxiety And Depression In Postpartum Women. *Behaviour Research And Therapy*, 116, 94-103.
- Molavi, S., Rajabi, G., Sodani, M., Fathi, A., Hatamzadeh, N., R. A. (2018). 133-216-2-Pb. Investigating Cognitive Behavioral Therapy In Decreasing Depression In Women Suffering From Postpartum Depression In An Obstruction Office In Ahvaz, Iran, 5(3), 6.
- Nasri, Z., Wibowo, A., & Ghazali, E. W. (2017). Faktor Determinan Depresi Postpartum Di Kabupaten Lombok Timur. *Biuletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 20(3), 89-95.
- Nazanin, J. Shahrzad, M. Leila, A., Mirzaee, M. (2020). Effectiveness Of An App Based Cognitive Behavioral Therapy Program For Postpartum Depression In Primary Care: A Randomized Controlled Trial.
- Palupi, Puspita. (2013). *Depresi Pasca Persalinan*. Tangerang Selatan: Uin Jakarta Press
- Pradyana, Esha., Wayan Westa Dan Nyoman Ratep. Tanpa Tahun. *Diagnosis Dan Tatalaksana Depresi Postpartum Pada Primipara*. Artikel. Fakultas Kedokteran Udayana
- Saryono., & Permana, R. H. (2010). *Depresi Pasca Persalinan*. Jakarta : Penerbit Rekatama.
- Spiegler, M. D., & David, C. G. (2010). *Contemporary Behavior Therapy Fifth Edition*. Usa : Cengage Learning. Dalam Jurnal Yudi Kurniawan & Indahria Sulystyarini. (2017). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Episode Depresi Berat Dengan Gejala psikotik. [Http://Journals.Usm.Ac.Id/Index.Php/Philanthropy/Article /Download/680/435](http://journals.usm.ac.id/index.php/Philanthropy/Article/Download/680/435)

- Stuart, G. W. (2009). Principle And Practice Of Psychiatric Nursing. St Louis: Mosby
- Suhron, M. (2017). Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Sun, M., Tang, S., Chen, J., Li, Y., Bai, W., Plummer, V., ... & Cross, W. M. (2019). A Study Protocol Of Mobile Phone App-Based Cognitive Behaviour Training For The Prevention Of Postpartum Depression Among High-Risk Mothers. *Bmc Public Health*, 19(1), 1-7.
- World Health Organization (2017). Mental Disorders Fact Sheets. World Healthorganization.
- World Health Organization (2017). Mental Disorders Fact Sheets. World Healthorganization. https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2017/En_Whs2017_Toc.Pdf?Ua=1