

EFEKTIVITAS INTERVENSI NON-FARMAKOLOGI UNTUK MENGURANGI DEPRESI PADA IBU DENGAN *POSTPARTUM DEPRESSION*: NARRATIVE REVIEW

**Khoirunnisa Khoirunnisa¹, Lubna Najwa Wardani², Gita Cahyani², Salsa Aisyah², Kurniawan
Kurniawan^{3*}**

¹Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jalan Raya Bandung-Sumedang KM 21 Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

²Mahasiswa Program Sarjana, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jalan Raya Bandung-Sumedang KM 21 Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

³Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jalan Raya Bandung-Sumedang KM 21 Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*kurniawan2021@unpad.ac.id

ABSTRAK

Periode *postpartum* merupakan suatu kondisi kritis pada ibu pasca melahirkan yang memerlukan penyesuaian, dimana efek negatif ini akan berdampak pada kejadian depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui intervensi non-farmakologi apa saja yang dapat digunakan untuk mengurangi depresi pada ibu dengan *postpartum depression*. Penyusunan *literature review* dilakukan dengan pencarian artikel dari database Garuda, Google Scholar, dan Pubmed. Kata kunci yang digunakan diantaranya *non-pharmacological*, *postpartum depression*, *reduce depression*. Kriteria inklusi dalam pencarian literatur ini adalah artikel dari tahun 2017 hingga 2022, artikel dalam bahasa Indonesia, artikel dalam bahasa Inggris, *free full-text article*, *original article* dan artikel tentang terapi non-farmakologi untuk mengurangi depresi pada ibu dengan *postpartum depression*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil beberapa intervensi non-farmakologi yang efektif dapat mengurangi depresi pada ibu dengan *post partum depression* yaitu *Cognitive Behavior Therapy*, Terapi Tertawa, Senam Nifas, *Massage Terapi Effleurage*, Terapi Akupresur dan Mendengarkan Musik. Berdasarkan temuan hasil literatur intervensi non-farmakologi pada ibu postpartum ini terbukti efektif untuk diterapkan dalam praktik serta direkomendasikan bagi tenaga kesehatan perlunya mengintegrasikan perawatan kesehatan mental bagi ibupostpartum dalam praktik klinis.

Kata Kunci: non-farmakologi; depresi postpartum; reduksi depresi

EFFECTIVENESS OF NON-PHARMACOLOGICAL INTERVENTIONS TO REDUCE DEPRESSION IN MOTHERS WITH *POSTPARTUM DEPRESSION*: NARRATIVE REVIEW

ABSTRACT

The postpartum period is a critical condition for postpartum mothers that requires adjustment, where this negative effect will have an impact on the incidence of depression. This study aimed to find out what non-pharmacological interventions can be used to reduce depression in mothers with postpartum depression. The literature review was compiled by searching articles from the Garuda, Google Scholar, and Pubmed databases. The keywords used include non-pharmacological, postpartum depression, and reduced depression. The inclusion criteria taken in this literature review are articles in 2017-2022, articles in Indonesian and English, free full-text articles, original articles, and articles discussing non-pharmacological therapy to reduce depression in mothers with postpartum depression. Based on the results of the study, it was found that several non-pharmacological interventions that can effectively reduce depression in mothers with postpartum depression are Cognitive Behavior Therapy, Laughter Therapy, Postpartum Gymnastics, Massage Therapy Effleurage, Acupressure Therapy, and Listening to Music. Based on the findings of the literature on non-pharmacological interventions in postpartum mothers, it is proven effective to be applied in practice and it is recommended for health workers to integrate mental health care for postpartum mothers in clinical practice.

Keywords: non-pharmacological; postpartum depression; reduce depression

PENDAHULUAN

Masa nifas dimulai segera setelah bayi lahir dan umumnya berlangsung selama enam sampai delapan minggu dan berakhir ketika tubuh ibu kembali ke keadaan sebelum hamil (Kaźmierczak et al., 2017). Beberapa masalah yang mungkin dihadapi oleh ibu post partum yakni post partum blues, kekerasan pada rumah tangga, inkontinensia stress, dan wasir (Gonzalez et al., 2019). Kelahiran bayi baru dapat menyebabkan banyak perubahan emosional, beberapa wanita dapat mengalami periode depresi ringan seperti perasaan sedih atau “blues” pasca kelahiran (postpartum blues) yang biasanya terjadi pada minggu pertama hingga dua minggu setelah kelahiran. Beberapa wanita juga dapat mengalami depresi pasca kelahiran yang lebih parah dan biasanya berlangsung lebih lama. Postpartum blues dapat berkembang menjadi gejala depresi berat. Lebih dari 20% ibu yang menderita postpartum blues mengalami gejala depresi berat dalam waktu satu tahun setelah melahirkan (Abdiyanti et al., 2021). Ketika ibu mengalami masalah energi, kelelahan, tidur atau nafsu makan yang rendah, maka ibu mungkin mengalami postpartum blues. Namun, ketika seorang wanita mengalami depresi berat selama lebih dari dua minggu serta cukup mengganggu aktivitas rutinnnya maka ibu mungkin mengalami depresi pasca kelahiran (WHO, 2015).

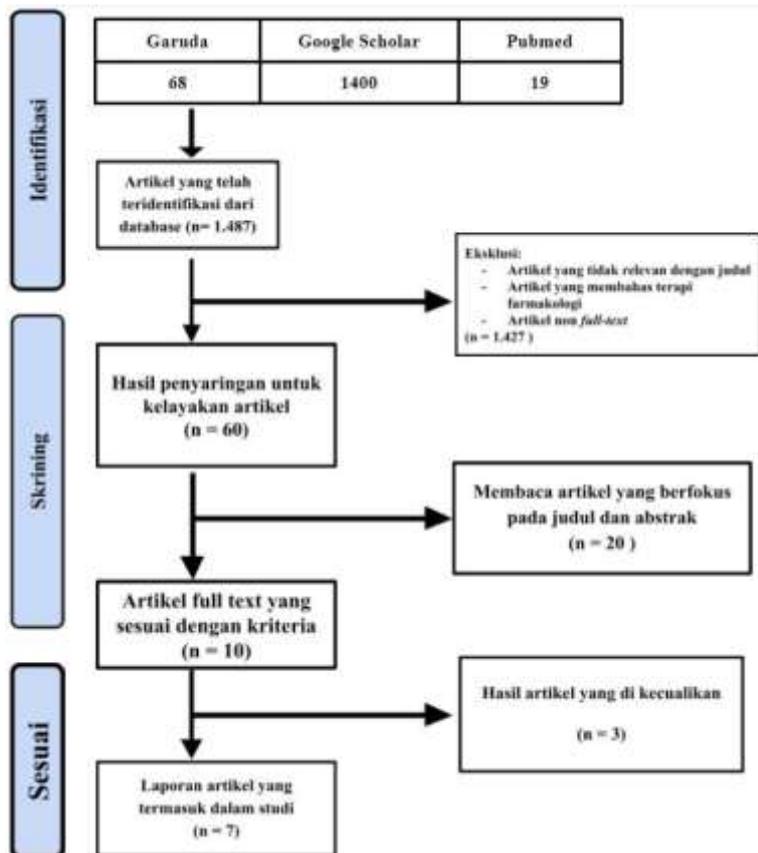
Prevalensi kejadian *Postpartum depression* pada ibu berkisar antara 10% hingga 20% di dunia (Chaput et al., 2016; O’Hara & Mc Cabe, 2013; Werner et al., 2015). *World Health Organization* menemukan bahwa wanita pada periode postpartum memiliki tingkat tiga kali lebih tinggi daripada periode lain untuk mengembangkan depresi. Di Indonesia, perkiraan prevalensi *Postpartum depression* dilaporkan 22,3% (Idaiani & Basuki, 2012). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar, Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia, prevalensi gangguan jiwa pada kelompok umur 15 tahun atau lebih menunjukkan bahwa depresi berdampak pada 14 juta orang. Beberapa penelitian di Indonesia membahas faktor risiko yang signifikan untuk *postpartum depression* yakni termasuk faktor demografis (Andajani-Sutjahjo et al., 2007; Idaiani & Basuki, 2012), komplikasi selama kehamilan, persalinan dan setelah melahirkan, kelahiran pertama dan berat bayi lahir rendah dan dukungan sosial. Meskipun *postpartum depression* dianggap sebagai masalah kesehatan mental pada postpartum selama ini, penelitian tentang faktor risiko psikososial terhadap *postpartum depression* masih sedikit yang diketahui (Nurbaeti et al., 2019). Faktor penyebab secara pasti dari kejadian *postpartum depression* ini masih belum diketahui, namun terdapat 2 faktor kemungkinannya yaitu: (1) Faktor internal, factor ini cenderung berhubungan dengan faktor psikologis dan kepribadian; Misalnya kecemasan, agitasi, ketegangan dan kekhawatiran, perubahan hormonal, riwayat depresi, riwayat kehamilan dan persalinan, komplikasi, kesulitan menyusui, persalinan caesar dan kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan bayi. (2) Faktor eksternal, terjadinya postpartum blues, dukungan sosial, kondisi dan kualitas bayi, keadaan mental atau status mental suami, serta coping stress (Marwiyah et al., 2022).

Berdasarkan ICD (*International Classification of Diseases*)-10 depresi ditandai dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat dan kepuasan, dan kekurangan energi. Beberapa gejala lain yang mungkin dirasakan oleh ibu dengan postpartum depression yakni munculnya kesulitan tidur, perhatian berlebihan terhadap masalah kesehatan anak, muncul perasaan bersalah, adanya pikiran terkait kematian yang berulang, sampai dengan rencana serta upaya bunuh diri (Kaźmierczak et al., 2017) . Dengan gejala tersebut, tidak menutup kemungkinan *postpartum depression* akan berdampak pada ikatan atau hubungan antara ibu dan anak. Kejadian *postpartum depression* dapat berkurang dengan adanya dukungan sosial yang baik dan pemberian perawatan yang komprehensif, baik selama masa hamil, persalinan, dan periode postpartum. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *postpartum*

depression adalah berupa farmakologi dan non farmakologi. metode farmakologi dengan cara mengkonsumsi obat-obat anti depresan sedangkan terapi yang relatif lebih aman adalah terapi non farmakologi dapat berupa psikoterapi, konseling, modifikasi lingkungan, terapi seni, dan terapi relaksasi (Ningsih, 2020). Penatalaksanaan terapi non-farmakologi pada ibu dengan depresi postpartum dapat dijadikan salah satu pertimbangan intervensi. Penggunaan terapi non farmakologi yang lebih aman digunakan dan memungkinkan ibu untuk melakukan dan melanjutkan perawatan secara mandiri. Review ini bertujuan untuk menganalisis berbagai jenis intervensi non-farmakologi pada ibu dengan *postpartum depression*.

METODE

Narrative review adalah jenis metode review yang digunakan pada penelitian. Adapun sumber literatur yang digunakan dalam proses pencarian artikel yaitu menggunakan database dari *Google Scholar*, *Pubmed*, *Garuda*. Kata kunci yang digunakan antara lain *Non-pharmacological*, *Postpartum depression*, *Reduce depression*. Kriteria inklusi yang diambil pada literature review ini yaitu artikel tahun 2017-2022, artikel berbahasa Indonesia dan Inggris, artikel *free full text*, original artikel, dan artikel yang membahas terapi non-farmakologi untuk mengurangi depresi pada ibu dengan *postpartum depression*. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yaitu artikel yang membahas terapi farmakologi untuk mengurangi depresi pada ibu dengan *Post Partum Blues*, *literature review*, artikel telah terpublikasi sebelumnya dengan rentang waktu lebih dari 5 tahun, dan artikel yang membahas tentang terapi lain. Beberapa langkah dalam melakukan review naratif seperti pencarian database artikel ilmiah, mengidentifikasi kata kunci, mengkonfirmasi isi abstrak dan artikel dengan membaca dan menganalisisnya secara lengkap, mensintesis isi artikel, dan meninjau hasil dan bagian pembahasan (Kurniawan et al., 2021).



Gambar 1. Flow Chart proses seleksi artikel

HASIL

Tabel 1.
 Hasil Pencarian *Literature Review*

Judul, Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel dan Lokasi	Jenis Penelitian, Intervensi dan Instrumen Penelitian	Hasil
Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap <i>Postpartum Depression</i> (Aningsih et al., 2018)	Untuk mengetahui pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> terhadap <i>postpartum depression</i>	Sampel ibu pasca melahirkan yang berusia 20-35 tahun, rentang waktu setelah melahirkan 1-2 bulan, tingkat pendidikan SMA, dan tidak mengkonsumsi obat antidepresan. Penelitian dilakukan di praktek bidan mandiri X di Tabanan.	Kuantitatif dengan rancangan eksperimen <i>one group pretest dan posttest design</i> . <i>BDI (Beck Depression Inventory) yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Retnowati dengan reabilitas (r = 0,561)</i> .	Hasil penelitian menunjukkan sebelum dan sesudah pemberian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> adalah ($p = 0,034 < 0,05$; $z = - 2,121$) dan perbandingan <i>posttest 1</i> dengan <i>follow up</i> ($p = 0,038 < 0,05$; $z = 2,070$). Dengan demikian, perlakuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dapat menurunkan <i>postpartum depression</i> pada ibu melahirkan.
Terapi Tertawa Menurunkan Tingkat Depresi pada Ibu <i>PostPartum Blues</i> (Ningsih, 2020)	Untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat depresi pada ibu <i>postpartum blues</i> .	Ibu <i>post partum</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Sibela Surakarta yaitu 40 Ibu <i>post partum</i> .	Kuantitatif dengan rancangan penelitian <i>quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>pre test and post test nonequivalent control group</i> . Kuesioner EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale).	Hasil uji <i>wilcoxon</i> did: adanya penurunan tingkat antara nilai baik <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada Kelompok perlakuan dengan <i>p value 0,003</i> dan hasil uji <i>man whitney</i> sehingga disimpulkan ada perbedaan tingkat depresi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai <i>p value 0,002</i> .
Pengaruh Senam Nifas terhadap Perubahan <i>Maternal Depressive Symptoms</i> di Rumah Sakit Ibu dan Anak (Rsia) Sakina Idaman Kabupaten Sleman (Anggarini et al., 2018)	Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap perubahan <i>maternal depressive symptoms</i> .	Teknik sampel menggunakan <i>consecutive sampling</i> dengan jumlah 59 subyek penelitian terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	Analisis yang digunakan Uji <i>paired sample t test</i> dan <i>independent t-test</i> dengan Tingkat kemaknaan p value $< 0,05$ dan analisis <i>multivariate</i> dengan menggunakan regresi linear. Kuesioner EPDS (<i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i>).	Hasil uji <i>t-test</i> menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata penurunan skor <i>maternal depressive symptoms</i> pada ibu <i>postpartum</i> pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol sebesar 4,9 dengan nilai <i>p value < 0,001</i> , 95% <i>CI=3,097- (6,884)</i> .
Efektivitas <i>Massage Terapi Effleurage</i>	Untuk mengetahui efektifitas <i>massage</i>	Jumlah sampel 22 ibu <i>post-partum</i> pada kelompok	Quasi eksperimen dengan rancangan <i>Non-Equivalent</i>	Hasil penelitian dengan uji <i>paired t-test</i> didapatkan hasil bahwa terapi <i>effleurage</i> pada ibu

Judul, Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel dan Lokasi	Jenis Penelitian, Intervensi dan Instrumen Penelitian	Hasil
Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas (Herinawati et al., 2019)	terapi effleurage guna mencegah kejadian depresi postpartum pada ibu nifas di Wilayah Kabupaten Kebumen.	intervensi maupun kontrol..	<i>Control Group Design</i> yang menggunakan <i>Pre Test - Post test Only</i> . Observasi dan kuesioner EPDS	nifas yang menggunakan <i>massage</i> didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 dengan taraf signifikansinya $p < 0,005$ sedangkan nilai t-hitung 2.67080. sehingga ditarik kesimpulan bahwa <i>massage</i> terapi dengan teknik effleurage pada ibu nifas mempunyai efektivitas 2x lebih tinggi untuk pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas.
Modifikasi Terapi Akupresur dalam Menurunkan Skor <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)</i> pada Ibu Post Partum Blues (Haerani & Bohari, 2022)	Untuk mengetahui modifikasi terapi akupresur dalam menurunkan skor <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)</i> pada ibu Postpartum blues.	Jumlah sampel 30 orang dilakukan pada bulan April- Agustus 2021.	Quasi eksperiment. Kuesioner EPDS	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada setiap kunjungan mengalami penurunan rerata skor EPDS dengan skor EPDS yang tertinggi yakni pada hari pertama dengan rerata skor 12,33 dengan nilai p value = 0,00<0,05
<i>Could listening to music during pregnancy be protective against postnatal depression and poor well-being post birth? Longitudinal associations from a preliminary prospective cohort study</i> (Fancourt & Perkins, 2018)	Mengeksplorasi apakah mendengarkan musik selama kehamilan berkaitan dengan gejala depresi pasca kelahiran yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih tinggi pada ibu pasca kelahiran.	Jumlah sampel 395 ibu berusia di atas 18 tahun yang memberikan data pada trimester ketiga, lalu 3 dan 6 bulan berikutnya. Penelitian dilakukan di Inggris.	Studi kohort prospektif. Instrumen depresi pasca kelahiran menggunakan <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i> dan menggunakan <i>Short Warwick - Edinburgh Mental Well-being Scale</i> . Intervensi dilakukan dengan mendata intensitas mendengarkan musik pada ibu trimester terakhir hingga 9 bulan pertama setelah melahirkan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik selama kehamilan akan meningkatkan kesejahteraan yang tinggi ($\beta=0.40$, $SE=0.15$, 95% CI 0.10 to 0.70) dan dapat mengurangi gejala depresi pasca kehamilan ($\beta=-0.39$, $SE=0.19$, 95%CI -0.76 to -0.03) pada 3 bulan pasca melahirkan
<i>Effectiveness of aerobic</i>	Untuk menentukan	Jumlah sampel 140	<i>Single-blinded, randomized</i>	Kelompok latihan senam aerobik

Judul, Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel dan Lokasi	Jenis Penelitian, Intervensi dan Instrumen Penelitian	Hasil
<i>gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial</i> (Yang & Chen, 2018)	apakah latihan senam aerobik meningkatkan stres, kelelahan, kualitas tidur dan depresi pada wanita postpartum.	wanita postpartum. Lokasi di Klinik pasca kelahiran dari pusat medis di Taiwan Selatan.	<i>controlled trial</i> <i>Terlibat dalam latihan senam aerobik setidaknya tiga kali (15 menit per bagian) seminggu selama tiga bulan menggunakan compact disc di rumah. Penggunaan kuesioner Perceived Stress Scale, Postpartum Fatigue Scale, Postpartum Sleep Quality Scale, and Edinburgh Postnatal Depression Scale.</i>	menunjukkan penurunan kelelahan yang signifikan setelah berlatih latihan 4 minggu dan efek positif diperpanjang hingga 12 minggu posttest. Selain itu, perubahan gejala fisik terkait inefisiensi tidur setelah 12 minggu latihan senam menurun secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Hasil dari pencarian studi literatur didapatkan 6 artikel yang memaparkan tentang beberapa intervensi non-farmakologi yang dapat diimplementasikan untuk menunjang asuhan keperawatan dalam mengurangi depresi pada ibu *postpartum depression*.

Cognitive Behavior Therapy

Penelitian (Aningsih et al., 2018) menunjukkan salah satu intervensi non-farmakologi yaitu *Cognitive Behavior Therapy* ini dapat menurunkan *postpartum depression* pada ibu melahirkan, dengan hasil yang menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan setelah pemberian *Cognitive Behavior Therapy* adalah ($p = 0,034 < 0,05$; $z = - 2,121$) dan perbandingan *posttest* 1 dengan *follow up* ($p= 0,038 < 0,05$; $z = 2,070$). Kemudian nilai *mean* didapatkan penurunan dari 12,40 menjadi 10,00, hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan depresi setelah adanya pemberian *Cognitive Behavior Therapy* selama satu minggu pada wanita pasca melahirkan. Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* ini merupakan intervensi yang berfokus pada modifikasi pikiran yang maladaptif serta distorsi kognitif yang dapat mengubah pola perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amani, B., Merza, D., Savoy, C., Streiner, D., Bieling, P., Ferro, M. A., & Van Lieshout, 2021) yang menyatakan *Cognitive Behavior Therapy* untuk *postpartum depression* ini secara efektif mengobati gejala *postpartum depression* dan kecemasan dan dapat mengarah pada perbaikan antara hubungan ibu dan bayinya. Intervensi ini merupakan cara yang efektif dan berpotensi terukur dimana akses ke pengobatan yang memenuhi kebutuhan dan keinginan ibu dengan *postpartum depression* dapat ditingkatkan.

Terapi Tertawa

Selain *Cognitive Behavior Therapy*, intervensi terapi tertawa menurut riset yang dilakukan oleh (Ningsih, 2020) menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat depresi pada kelompok pre dan post-test kelompok perlakuan dengan nilai p-value 0,003 dan hasil uji mann whitney menunjukkan adanya perbedaan tingkat depresi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai p value 0,002. Keefektifan pemberian terapi tertawa ini dapat diberikan kepada ibu post partum blues karena karena ibu dapat *explore* masalah-masalah hidup yang dialaminya dalam bentuk suara tawa karena tertawa merupakan salah

satu cara yang dinilai efektif dan praktis untuk *mencharge* energi sehingga tubuh dapat menjadi rileks dan nyaman. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tremayne & Sharma, 2019), bahwa terapi tertawa ini merupakan salah satu praktik komplementer serta obat alternatif yang bermanfaat bagi fisik dan psikologis serta bagaimana interaksi perawat dan pasien akan meningkatkan kesejahteraan bagi mereka.

Senam Nifas

Intervensi senam nifas yang dilakukan oleh (Anggarini et al., 2018) menunjukkan perbedaan rata-rata penurunan skor gejala *maternal depressive* yang terjadi pada ibu *postpartum* pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol sebesar 4,9 dengan nilai p value $< 0,001$, 95% CI=3,097-(6,884). Senam nifas ini merupakan salah satu intervensi bidang olahraga bagi ibu post partum yang bermanfaat selain untuk kesehatan fisik juga bagi psikologis ibu, diantaranya dapat menurunkan kadar depresi ibu. Pratinjau ini diperkuat juga bahwasanya senam nifas ini dapat diimplementasikan atau diaplikasikan dibagi ibu *postpartum depression* karena dilihat dari hasilnya hal ini dapat membuat dan membantu involusi uteri bisa lebih cepat pada ibunifas (Kusumastuti et al., 2021) .

Massage Terapi Effleurage

Terapi *Effleurage* (menggosok) adalah tindakan massase dimana telapak tangan memberikan sensasi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang sehingga aliran darah menjadi lancar tidak tersumbat, mampu menghangatkan otot abdomen serta dapat meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis ibu nifas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Herinawati et al., 2019) di wilayah Kebumen tahun 2018, Hasil penelitian menunjukkan p -value 0,000 dan tingkat signifikansi $p < 0,005$ pada ibu nifas yang mendapat terapi drainase massage. Pada 0,005, t hitungannya adalah 2,67080. Dapat disimpulkan bahwa terapi pijat dengan teknik *effleurage* pada ibu nifas dua kali lebih efektif dalam mencegah depresi postpartum pada ibu nifas.. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sarli & N Sari, 2018) bahwa setelah pemijatan *effleurage* dilakukan selama 2 kali seminggu menurun dibandingkan sebelum dilakukan massage *effleurage*.

Terapi Akupresur

Penelitian (Haerani & Bohari, 2022) menunjukkan bahwa rerata skor EPDS menurun pada setiap kunjungan, dengan skor EPDS tertinggi pada hari ke-1 dengan rerata skor 12,33, p -value = $0,00 < 0,05$. Dimana dapat diinterpretasikan bahwa terdapat modifikasi terapi akupresur terhadap penurunan skor *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* pada ibu postpartum blues. Terapi akupresur ini sangat bermanfaat bagi ibu post partum, karena telah terbukti mampu untuk menurunkan tingkat depresi pada ibu dengan teknik akupresur sendiri ialah dengan memberikan tekanan sederhana pada area lokasi yang sakit sehingga akan menimbulkan efek nyaman pada ibu. Tinjauan literatur lain mengenai terapi akupresur ini dinilai efektif pada gejala depresi ringan hingga sedang (Lin et al., 2022) sehingga diperlukan konsolidasi pemahaman yang mendalam terkait efeknya.

Mendengarkan Musik

Intervensi selanjutnya untuk mengurangi depresi pada ibu *postpartum depression* ialah mendengarkan musik. Mendengarkan musik ini merupakan salah satu intervensi yang dinilai efektif untuk kesejahteraan ibu selama pasca kehamilan serta dapat meningkatkan kesehatan mental ibu salah satunya dari kondisi depresi yang dialami ibu. Hal ini berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh (Fancourt & Perkins, 2018) untuk *explore* bagaimana hubungan antara mendengarkan musik di trimester akhir kehamilan dan kesehatan mental

serta kesejahteraan ibu pasca melahirkan.

Intervensi Olahraga

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Yang & Chen, 2018) didapatkan hasil bahwa intervensi latihan atau olahraga pada ibu post partum menunjukkan hasil yang baik, yakni pada kelompok latihan senam aerobik menunjukkan penurunan kelelahan yang signifikan setelah berlatih latihan 4 minggu dan efek positif diperpanjang hingga 12 minggu posttest. Selain itu, perubahan gejala fisik terkait inefisiensi tidur setelah 12 minggu latihan senam menurun secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dalam penilaian subjektif yang dilakukan dari kelompok eksperimen juga menunjukkan 36% dan 49% peserta mengatakan bahwa latihan senam aerobik memberikan ketenangan suasana hati dan menghilangkan tekanan setelah 4 minggu posttest dan 12 minggu posttest. Hal ini juga didukung oleh penelitian oleh (Daley et al., 2015) yang melakukan penelitian pada wanita dengan diagnosa depresi berat dalam 6 bulan pertama setelah melahirkan berdasarkan kriteria International Classification of Diseases (ICD)-10 yang kemudian menerima perawatan biasa ditambah dengan intervensi olahraga yang difasilitasi atau hanya perawatan biasa saja. Pada penelitian tersebut, ditemukan hasil skor EPDS yang lebih rendah pada kelompok intervensi jika dibandingkan dengan perawatan biasa, lebih jelasnya intervensi olahraga yang melibatkan dorongan untuk berolahraga dan mencari dukungan sosial untuk berolahraga mungkin merupakan pengobatan yang efektif untuk wanita dengan depresi pasca kelahiran, termasuk mereka yang berpikir untuk melukai diri sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari 7 artikel terpilih dapat disimpulkan bahwa intervensi non-farmakologi ini dinilai efektif untuk mengurangi depresi pada ibu *postpartum depression*. Intervensi non-farmakologi yang terbukti efektif berdasarkan tinjauan literatur kami diantaranya *Cognitive Behavior Therapy*, Terapi Tertawa, Senam Nifas, *Massage Terapi Effleurage*, Terapi Akupresur, Mendengarkan Musik, dan Intervensi Olahraga. Direkomendasikan bagi para tenaga kesehatan khususnya perawat agar meninjau kembali masing-masing intervensi yang cocok sebelum diterapkan untuk ibu *postpartum depression* serta perlunya mengintegrasikan perawatan kesehatan mental bagi ibu postpartum dalam praktik klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdiyanti, L. S., Afriyani, L. D., Nafisah, Z., Sagita, C. D., Nababan, I. N., Crishtin, V., Martin, N., Pratnawati, S., Herlina, M. T., Bintang, A. S., Octaviani, M., & Hoirunnisa, I. (2021). Literatur Review: Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Seminar Nasional Kebidanan*, 2(2), 122–132.
- Amani, B., Merza, D., Savoy, C., Streiner, D., Bieling, P., Ferro, M. A., & Van Lieshout, R. J. (2021). Peer-delivered cognitive-behavioral therapy for postpartum depression: a randomized controlled trial. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 1(37964.).
- Andajani-Sutjahjo, S., Manderson, L., & Astbury, J. (2007). Complex emotions, complex problems: Understanding the experiences of perinatal depression among new mothers in urban Indonesia. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 31(1), 101–122. <https://doi.org/10.1007/s11013-006-9040-0>
- Anggarini, I. A., Hakimi, M., Hidayat, A., Ilmu, F., Masyarakat, K., Gadjah, U., & Indonesia, M. (2018). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive*

Symptoms Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak (Rsia) Sakina Idaman Kabupaten Sleman. 6.

- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.
- Chaput, K. H., Nettel-Aguirre, A., Musto, R., Adair, C. E., & Tough, S. C. (2016). Breastfeeding difficulties and supports and risk of postpartum depression in a cohort of women who have given birth in Calgary: a prospective cohort study. *CMAJ Open*, 4(1), E103–E109. <https://doi.org/10.9778/cmajo.20150009>
- Daley, A. J., Blamey, R. V., Jolly, K., Roalfe, A. K., Turner, K. M., Coleman, S., McGuinness, M., Jones, I., Sharp, D. J., & 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. *Psychological Medicine*, 45(11), 2413–2425. <https://doi.org/10.1017/S0033291715000409>
- Fancourt, D., & Perkins, R. (2018). Could listening to music during pregnancy be protective against postnatal depression and poor wellbeing post birth? Longitudinal associations from a preliminary prospective cohort study. *BMJ Open*, 8(7), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021251>
- Gonzalez, M., Ateah, C. A., Durrant, J. E., & Feldgaier, S. (2019). The Impact of the Triple P Seminar Series on Canadian Parents' Use of Physical Punishment, Non-Physical Punishment and Non-Punitive Responses. *Behaviour Change*, 36(2), 102–120. <https://doi.org/10.1017/bec.2019.7>
- Haerani, & Bohari, N. H. (2022). Modifikasi Terapi Akupresur dalam Menurunkan Skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada Ibu Post Partum Blues. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(1), 113–116. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i1.1950>
- Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XII(I), 451–457.
- Idaiani, S., & Basuki, B. (2012). Postpartum depression in Indonesia women: a national study. *Health Science Journal of Indonesia*, 3(1), 3–8.
- Kaźmierczak, M., Gebuza, G., Banaszkiwicz, M., Mieczkowska, E., & Gierszewska, M. (2017). Mood disorders after childbirth. *Polish Annals of Medicine*, 24(2), 111–116. <https://doi.org/10.1016/j.poamed.2016.02.003>
- Kurniawan, Khoirunnisa, Nur Afifah, A., Yuliani, L., Try Andini, A., Subekti, L., & Rahmah Mulyahati, U. (2021). Gambaran Manajemen Stres Perawat pada Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 665–674. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8016>
- Kusumastuti, K., Mutoharoh, S., & Rahmadhani, W. (2021). Comparison on the Effectiveness

- of Postpartum Exercise And Oxytocin Massage for Uterine Involution of Postpartum Women in Kebumen, Indonesia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(3), 483–487. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i3.647>
- Lin, J., Chen, T., He, J., Chung, R. C., Ma, H., & Tsang, H. (2022). Impacts of acupressure treatment on depression: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 12(1), 169–186. <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i1.169>
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Mutia, H. K., Alkarimah, N. A., Rahayu, R., Nuraeni, N., & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 9(01), 89–99. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i01.298>
- Ningsih, K. N. H. (2020). Terapi Tertawa Menurunkan Tingkat Depresi pada Ibu Post Partum Blues. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(2), 39–45. <https://doi.org/10.32584/jikm.v3i2.744>
- Nurbaeti, I., Deoisres, W., & Hengudomsu, P. (2019). Association between psychosocial factors and postpartum depression in South Jakarta, Indonesia. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 20(February 2018), 72–76. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2019.02.004>
- O’Hara, M. W., & Mc Cabe, J. E. (2013). Postpartum depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(February 2013), 379–407. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185612>
- Sarli, D., & N Sari, F. (2018). the Effect of Massage Therapy With Effleurage Techniques As a Prevention of Baby Blues Prevention on Mother Postpartum. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 1(3), 15–21. <https://doi.org/10.31632/ijalsr.2018v01i03.003>
- Tremayne, P., & Sharma, K. (2019). Implementing laughter therapy to enhance the well-being of patients and nurses. *Nursing Standard*, 34(3), 28–33. <https://doi.org/10.7748/ns.2019.e11064>
- Werner, E., Miller, M., Osborne, L. M., Kuzava, S., & Monk, C. (2015). Preventing postpartum depression: review and recommendations. *Archives of Women’s Mental Health*, 18(1), 41–60. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0475-y>
- WHO. (2015). Postnatal Care for Mothers and Newborns: Highlights from the World Health Organization 2013 Guidelines. *Postnatal Care Guidelines*, April, 1–8. http://www.who.int/maternal_child_adolescent%5CnWHO
- Yang, C. L., & Chen, C. H. (2018). Effectiveness of aerobic gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 77(September 2016), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.09.009>