

PENGARUH *PHSYCO EDUCATION* TERHADAP KEJADIAN DEPRESI POST PARTUM: LITERATURE REVIEW

(The Effect of Phsyco Education on Post Partum Depression: Literature Review)

Erien Luthfia^{1*}, Hadi Kusuma Atmaja²

^{1*}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram
email: erien.luthfia@gmail.com

²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram
email: atmajahadi83@gmail.com

ABSTRACT

Background: The responsibility that is carried out as a mother after giving birth to a baby becomes a conflict within women. Some mothers fail to adapt to these changes and experience psychological problems. The existence of various potential stresses in pregnancy and childbirth may be the cause. This condition is known as postpartum depression. Early detection and good early treatment is needed to prevent more severe depression. This study aims to determine the effect of phsyco on the incidence of post partum depression. Methods: This study used a literature review design by collecting data from a computerized database search study (PubMed, BMC, Cochrain, Google Scholar) in the form of research journals and review articles in the last ten years. Results: Based on the various literature reviews that have been presented, there is an effect that offers Phsyco Education on post partum depression. Conclusions: there is an effect of educational interventions on the incidence of post partum depression. It is hoped that the next researchers will use the basic data of this literature review as a reference frame for further research and provide initial information for the development of similar research.

Keywords: *Psycho Education; Post Partum Depression*

1. PENDAHULUAN

Pengalaman menjadi orang tua khususnya seorang ibu tidak selalu menjadi hal yang menyenangkan bagi setiap pasangan suami istri. Tanggung jawab yang diemban sebagai seorang ibu setelah melahirkan bayi menjadi konflik dalam diri. Sebagian ibu ada yang tidak berhasil menyesuaikan diri dengan perubahan ini sehingga mengalami gangguan psikologis. Adanya berbagai potensi stres dalam rentang waktu kehamilan hingga proses melahirkan memungkinkan menjadi penyebab. Kondisi seperti ini dikenal dengan depresi postpartum (Hutagaol, 2010).

Pada masa postpartum terjadi perubahan fisiologis maupun sosiokultural dan spiritual pada ibu postpartum. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks memerlukan adaptasi untuk menyesuaikan diri dengan pola hidup setelah proses persalinan dan peran baru menjadi ibu. Hal ini juga merupakan pencetus berbagai reaksi

psikologis, mulai dari reaksi emosional ringan hingga ke tingkat gangguan/ depresi yang berat (Hutagaol, 2010).

Banyak faktor yang diduga berperan pada terjadinya depresi postpartum, antara lain adalah faktor hormonal, umur, paritas, pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan, tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaan sebelumnya, sosial ekonomi, kurangnya informasi dan pengetahuan dan keadegan dukungan sosial dari lingkungannya. Deteksi dini dan pengobatan awal yang baik sangat diperlukan untuk mencegah tingkatan depresi yang lebih berat. (Girsang, 2013). Elizabeth dalam Xu et al., 2014) mengatakan ibu yang mengalami *postpartum blues* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan hormonal, kehilangan waktu tidur, dan karena proses menyusui. Tidak ada dukungan dan pendampingan pada tahap ini membuat ibu mejadi lebih buruk yaitu depresi

postpartum dapat yang terjadi dapat mempengaruhi status kesehatan ibu tersebut (Uguz, Akman, Sahingoz, Kaya, & Kucur, 2009).

Ibu yang mengalami depresi postpartum berdampak pada tumbuh kembang anaknya. Hasil penelitian telah diikuti perkembangan anak sampai berusia 12 bulan menunjukkan perkembangan bahasa yang lebih sedikit pada anak-anak mereka (Quevedo et al., 2012) Ibu cenderung diliputi perasaan sedih sehingga kurang peka untuk memberikan afek positif pada bayinya. Akibatnya, bayi juga tidak belajar mengembangkan afek positif dan menimbulkan rasa kurang aman pada diri bayi dalam proses perkembangan mereka kelak.

Ibu yang mengalami depresi biasanya memiliki persepsi negatif terhadap diri mereka sendiri. Mereka merasa tidak dicintai sehingga mereka merasa cemas tidak memperoleh dukungan dari lingkungannya dalam membesarkan dan mengasuh bayi mereka (Edhborg, Nasreen, & Kabir, 2011). Dukungan kepada ibu dapat diberikan melalui kegiatan penyuluhan. Penyuluhan adalah hubungan timbal balik antara dua orang individu atau lebih dimana seorang penyuluh berusaha membantu klien untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapi pada waktu yang akan datang (Mahfoedz & Suryani, 2003).

2. METODE PENELITIAN

Literature review ini dengan metode mengumpulkan data dari studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (PubMed, BMC, Cochrain, Google Cendekia) berbentuk jurnal penelitian dan artikel review dalam sepuluh tahun terakhir dengan kata kunci: pendidikan kesehatan (psycho education) dan depresi post partum. Proses literature review ini melalui proses awal formulasi permasalahan, pencarian artikel, evaluasi data serta menganalisis dan menginterpretasikan.

Tabel 1. Formulasi Dengan Metode PICO

Patient	Ibu nifas
Intervention	Pendidikan kesehatan (psycho education)
Comparator	Tanpa pendidikan kesehatan
Outcome	Mengurangi depresi postpartum

Tabel 2. Pertanyaan Di Format Ulang

Patient	Postpartum
Intervention	Psycho education
Comparator	No psycho Education
Outcome	Reduce postpartum depression

Tabel 3. Dari Pertanyaan Ke Istilah Penelusuran

	Istilah	Istilah lain /alternative
Patient/ Problem	postpartum	Postnatal
Intervention	Phsyco education	-
Comparator	No Phsyco education	-
Outcome	Reduce postpartum depression	

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pamela Kenwa dkk. (2015) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Pemberian Konseling Terhadap Depresi Post Partum Di Puskesmas II Dan IV Denpasar Selatan yang bertujuan menganalisis pengaruh pemberian konseling terhadap depresi post partum dengan desain penelitian Quasi Experiment post test with control dengan instrumen yang digunakan untuk mengukur depresi post partum yaitu Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) yang telah dimodifikasi oleh Soep, hasil uji statistik Independent Sample T-Test diperoleh angka kemaknaan $p=0,04$ ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh

pemberian konseling terhadap depresi post partum.

Pemberian konseling merupakan salah satu intervensi yang dapat diberikan kepada ibu, yaitu dengan membantu memecahkan masalah yang dialami saat itu melalui pengkajian simtoma biologis dan psikologis. Intervensi konseling merupakan salah satu tindakan yang dapat diberikan kepada ibu postpartum, guna membantu memecahkan masalah atau menjadi solusi bagi ibu postpartum walaupun dapat dipengaruhi oleh karakteristik ibu, seperti usia, Pendidikan dan pekerjaan. Apabila usia ibu 20 tahun, system reproduksi pada ibu cenderung belum siap untuk kehamilan dan persalinan, sikap cenderung juga labil. Sedangkan jika usia ibu diatas 35 tahun ibu termasuk dalam resiko tinggi melahirkan namun ibu dapat memecahkan masalah yang dihadapinya dengan baik. Dari faktor pendidikan, ibu yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan lebih mengenai melahirkan dan perawatan bayi serta akan mencari bantuan tenaga kesehatan ketika memiliki masalah dibandingkan dengan ibu yang memiliki Pendidikan rendah. Sedangkan dari faktor pekerjaan, ibu yang bekerja cenderung dapat mengalami kelelahan dalam pekerjaan dan tugas rumah sehingga tidak dapat focus dalam merawat bayinya dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

Hasil Penelitian Khulul Azmi (2017) dengan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan *Post Test Only with Non Equivalent Control Group Design* di Puskesmas Aliyang dan Kampung dalam Pontianak diperoleh hasil mean skor kelompok intervensi nilai p value =0,000 ($p<0,05$). Terdapat perbedaan nilai mean pada kelompok kontrol $5,92\pm 2,46$ dan kelompok intervensi $14,28\pm 2,50$. Hasil analisis bivariat pendidikan ibu berhubungan dengan depresi dengan nilai p value 0,005 ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan skor depresi pada ibu postpartum yang diberikan konseling lebih rendah dari ibu postpartum yang tidak diberikan konseling. Sehingga pemberian intervensi konseling dapat

mengurangi kejadian depresi pada ibu postpartum.

Fitelson dkk dalam artikel yang berjudul *Treatment of Postpartum Depression: Clinical, Psychological and Pharmacological Options* hasilnya adalah sesuai dengan beberapa penelitian lain bahwa pemberian psikoedukasi termasuk konseling berbasis CBT adalah salah satu upaya pencegahan DPP. Upaya penanganan Depresi Post Partum meliputi pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan massage terapi. CBT terbukti secara ilmiah untuk pengobatan pasien dengan depresi, dan dalam pelaksanaanya harus memahami sifat dan penerapan CBT; akses sumber daya profesional yang mendukung kolaborasi efektif dengan pasien dan konsultan. CBT dikembangkan oleh Aaron Beck, yang beralasan bahwa beberapa orang belajar memandang diri, dunia, dan masa depan dipengaruhi oleh berbagai bias. Kesalahan kognitif membuat seseorang dapat mengembangkan keyakinan disfungsional yang menyebabkan perilaku tidak efektif (coping), perasaan depresi dan gejala fisik yang tidak menyenangkan.

Artikel yang berjudul *Prenatal Depression: A Randomized Controlled Trial in the Emotional Health of Primiparous Women* (Hayes & Muller, 2004). Menguji hipotesis inti bahwa wanita yang menerima intervensi pendidikan pada periode prepartum akan memiliki tingkat yang lebih rendah (oleh setidaknya 0,3 skor) dari gejala depresi pada periode postpartum 16- 24 minggu dibandingkan tidak menerima intervensi pendidikan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat Pendidikan, kualifikasi sekolah, dan status sosial ekonomi tidak mempengaruhi mengurangi depresi postpartum, namun yang berpengaruh adalah pemberian intervensi pendidikan psikologi.

Artikel yang berjudul *Development of a universal psycho-educational intervention to prevent common postpartum mental disorders in primiparous women: a multiple method approach* (Rowe & Fisher, 2010) yang bertujuan untuk memberikan

pemaparan perkembangan intervensi pendidikan psikologi bertujuan untuk mencegah gangguan mental setelah melahirkan pada ibu primipara, didapatkan beberapa Data secara epidemiologi Bukti tentang diabaikan faktor risiko yang dapat dimodifikasi; bukti dari penelitian klinis dengan keberhasilan mengidentifikasi terapi psikososial untuk masalah kesehatan mental setelah melahirkan; konsultasi dengan dokter, profesional kesehatan, pembuat kebijakan dan konsumen informasi program yang diusulkan dan teori-teori psikologis dan promosi kesehatan. Intervensi diuji-coba dengan kelompok-kelompok kecil dari ibu dan ayah yang baru memiliki bayi pertama.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil literature review yang telah dipaparkan, secara umum dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi *psycho education* terhadap kejadian depresi post partum. Hal ini dapat dijelaskan bahwa pemberian konseling merupakan salah satu intervensi yang dapat diberikan kepada ibu, yaitu dengan membantu memecahkan masalah yang dialami melalui pengkajian simtoma biologis dan psikologis.

Profesi bidan pada umumnya dan praktisi diharapkan dapat menggunakan hasil literature review ini sebagai bahan pertimbangan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan asuhan kebidanan yang akan dilakukan.

REFERENSI

Edhborg, M., Nasreen, H.-E., & Kabir, Z. N. (2011). Impact of postpartum depressive and anxiety symptoms on mothers' emotional tie to their infants 2-3 months postpartum: a population-based study from rural Bangladesh. *Archives Of Women's Mental Health*, 14(4), 307–

316. doi:10.1007/s00737-011-0221-7
- Hayes, B. A., & Muller, R. (2004). Prenatal Depression : A Randomized Controlled Trial in the Emotional Health of Primiparous Women, 18(2), 165–184.
- Hutagaol, E. T. (2010). Efektivitas Intervensi Edukasi Pada Depresi Postpartum.
- Mahfoedz, I., & Suryani, E. (2003). *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Quevedo, L. a., Silva, R. a., Godoy, R., Jansen, K., Matos, M. B., Tavares Pinheiro, K. a., & Pinheiro, R. T. (2012). The impact of maternal post-partum depression on the language development of children at 12 months. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 420–424. doi:10.1111/j.1365-2214.2011.01251.x
- Rowe, H. J., & Fisher, J. R. W. (2010). Development of a universal psycho-educational intervention to prevent common postpartum mental disorders in primiparous women : a multiple method approach.
- Uguz, F., Akman, C., Sahingoz, M., Kaya, N., & Kucur, R. (2009). One year follow-up of post-partum-onset depression: the role of depressive symptom severity and personality disorders. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 30(2), 141–145. doi:10.1080/01674820802545818
- Xu, F., Li, Z., Binns, C., Bonello, M., Austin, M.-P., & Sullivan, E. (2014). Does infant feeding method impact on maternal mental health? *Breastfeeding Medicine: The Official Journal Of The Academy Of Breastfeeding Medicine*, 9(4), 215–221. doi:10.1089/bfm.2013.0142