

PENGARUH PSIKOEDUKASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT *POSTPARTUM BLUES: LITERATURE REVIEW*

Rizki Julia Wahyuni¹, Ariani Fatmawati^{2*}, Bhkti Imansari³

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

^{2,3}Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Bandung

Email: ariani.fatmawati@unisa-bandung.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya angka depresi *postpartum* ataupun *postpartum blues* dari tahun ketahun, sehingga perawatan untuk depresi *postpartum* dan juga *postpartum blues* semakin dibutuhkan. Rangkaian tugas dan penambahan peran pada ibu *postpartum* dapat menyebabkan timbulnya stress. Dampak *negative* yang dialami oleh ibu dalam jangka pendek yaitu terganggunya aktivitas. Psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang dapat diberikan pada ibu dengan depresi *postpartum* dalam menurunkan tingkat stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh intervensi psikoedukasi penurunan tingkat *postpartum blues*. Desain penelitian menggunakan pendekatan *literature review* dari 10 artikel penelitian yang relevan. Penulisan artikel penelitian dari beberapa *database* yaitu *ProQuest*, *PubMed*, *Google Scholar* dan *Research Gate*. Kriteria inklusi dalam studi *literature* ini yaitu ibu hamil, ibu *postpartum*, pasien *postpartum blues* dan ibu yang menderita depresi *postpartum*, menggunakan intervensi psikoedukasi, dengan desain penelitian *pre quasi-experimental*, *quasi-experimental* dan *randomized controlled trial*, artikel dipublikasi dalam rentan waktu 2016-2021, serta menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat diberikan dalam 2 sesi dengan durasi 30-45 menit. Instrument EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) merupakan alat yang dipakai untuk mengukur tingkat depresi yang dijadikan sebagai alat ukur dalam mengetahui keberhasilan terapi. Hasil studi *literature* menunjukkan bahwa psikoedukasi berdampak terhadap penurunan *postpartum blues*. Studi *literature* ini dapat dijadikan dasar dalam peningkatan kompetensi perawat dalam pelayanan maternitas untuk mampu memberikan psikoedukasi pada ibu *postpartum*.

Kata Kunci: *psikoedukasi, postpartum blues, depresi postpartum*

Abstract

This research is overwhelmed by the high number postpartum depression or postpartum blues than years in, so that care for postpartum depression and also the postpartum blues needed. A series of duty and adding a role in mother postpartum can cause for stress. The impact of negative experienced by mother in the short term activity which is depply disturbed. Psychoeducation is intervention can be given at mother with postpartum depression in lowering the level of stress. This study aims to identify the influence of the decrease in the level intervention psychoeducation postpartum blues. The research design used a literature review with an Evidence Based Nursing (EBN) approach from 10 relevant research articles. Search for research articles from several database, namely ProQuest, PubMed, Goggle Scholar and Research Gate. The criteria for inclusion in the study of literature is pregnant women, postpartum mother, patients postpartum blues and mother who suffered from postpartum depression, use psychoeducation intervention, with a design researh pre-quasy experimental, quasy-experimental and randomized controller trial, in vulnerable time 2016-2021 properly published articles, and use Indonesian or English. The result of this research explained that psychoeducation can be given in 2 session with duration 30-45 minutes late. Instrument EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) a device used to measure the depression that serve as a measuring instrument in knowing the success of therapy. The result of a study literature showing that psychoeducation effect on the postpartum blues. This study literature could be to improvement quality of competence nurse in the servise of martenity be able to provode psychoeducation on the postpartum.

Keywords: *Psychoeducation, Postpartum Blues, Postpartum Depression*

I. PENDAHULUAN

Postpartum blues atau dapat disebut juga dengan depresi *postpartum* ini merupakan gangguan suasana hati yang bersifat sementara. *Postpartum blues* ini terjadi pada ibu setelah melahirkan yang disebabkan oleh perubahan psikologis setelah kehamilan dan melahirkan juga karena perubahan emosional seorang wanita setelah melahirkan (Ningrum, 2017). Periode *postpartum* atau masa nifas merupakan masa 6 minggu ibu setelah melahirkan hingga kembalinya organ-organ reproduksi dalam keadaan normal dan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Bobak *et al.*, 2017). Proses pemulihan pada masa nifas disebut dengan adaptasi *postpartum*. Adaptasi *postpartum* terdiri dari dua yaitu adaptasi fisiologi dan psikologis (Demirgoren *et al.*, 2017). Salah satu adaptasi psikologis yang dialami ibu *postpartum* adalah yaitu adanya rasa takut dan khawatir setelah melahirkan, Hal ini akan berdampak pada ibu yang berada pada masa nifas ibu akan menjadi lebih sensitive. Ada saatnya ibu akan mengalami perasaan yang sedih, perasaan ini berkaitan dengan kondisi bayinya, keadaan ini disebut dengan *postpartum blues* atau *baby blues* (Fatmawati, 2015).

Yuliana (2020) melaporkan prevalensi kejadian *postpartum blues* di dunia berkisar 3% hingga 8%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019, prevalensi kejadian *postpartum blues* sekitar 50% hingga 80% setelah melahirkan di Indonesia. Angka kejadian *postpartum blues* di Kota Bandung sebanyak 29,6% (Rini&Rukmaini, 2015).

Gejala yang timbul pada *postpartum blues* seperti rasa bingung dan tidak percaya diri, merasa tidak dapat mengurus bayi dengan benar, merasakan cemas yang berlebihan dan muncul tanpa sebab, dan wanita yang mengalami *postpartum blues* ini akan sering mengalami sensitive terhadap beberapa hal yang menyangkut atas dirinya sendiri dan bayinya (Saraswati, 2018). Penyebab *postpartum blues* tidak diketahui secara pasti, tetapi terjadinya *postpartum blues* diduga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal karena

adanya perubahan hormonal yang terjadi setelah melahirkan, terdapat riwayat depresi sebelumnya, riwayat komplikasi kehamilan dan persalinan, faktor akibat terjadinya kehamilan tidak direncanakan, kesulitan dalam menyusui dan produksi ASI sedikit (Kumalasari & Hendawati, 2019).

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko *postpartum blues* yaitu *coping stress* karena ibu merasa tegang dan ketakutan yang luar biasa pada saat menjelang persalinan, stress yang dialami ibu ini akan berpengaruh terhadap psikologis ibu (Ningrum, 2017). Dampak yang terjadi dalam jangka pendek, yaitu mengalami gangguan aktivitas, gangguan yang berhubungan dengan orang lain seperti keluarga dan teman, dan mungkin ibu tidak akan merawat dirinya sendiri dan bayinya. Dampak yang terjadi pada bayi, bayi akan sering menangis, bayi akan mengalami masalah tidur serta gangguan pada saat menyusui, selain itu dampak yang akan terjadi pada anak yaitu akan mengalami gangguan perkembangan emosi dan sulit berpartisipasi dalam aktivitas sosial disekitar (Hutagaol *et al.*, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di daerah Cibaduyut Raya Kota Bandung, selama bulan Februari hingga Maret 2021 kurang lebih terdapat 20 ibu yang mengalami *postpartum blues* setelah melahirkan yang disebabkan oleh kurangnya informasi mengenai persalinan dan masa *postpartum*. Melihat data tersebut, peran perawat sebagai educator dan memberikan psikoedukasi diperlukan, hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan juga menurunkan kejadian *postpartum blues* pada ibu setelah melahirkan. Sejalan dengan hasil studi dan penelitian terkait pengaruh dari psikoedukasi terhadap *postpartum blues*. Namun, pemberian psikoedukasi ini masih belum sering digunakan oleh petugas kesehatan dan belum ada prosedur yang jelas mengenai psikoedukasi khususnya pada ibu yang mengalami *postpartum blues*. Oleh karena itu peneliti berencana untuk melakukan tinjauan literature pada kasus *postpartum blues* dengan pemberian psikoedukasi.

II. METODE

Literature review ini menganalisis artikel yang relevan dan berfokus pada terdapat pengaruh terhadap penurunan tingkat *postpartum blues* ataupun depresi *postpartum*. Adapun artikel yang digunakan dalam literature review ini menggunakan 4 database Pubmed, Goolge Scholar, ProQuest dan Research Gate dengan memasukan kata kunci untuk jurnal nasional “Pengaruh”, “Psikoedukasi”, dan “*Postpartum Blues*” sedangkan jurnal international menggunakan kata kunci “*Effect*” OR “*Efficiency*” AND “*Psychoducation*” OR “*Patient Education Conselling*” AND “*Postpartum Depression*”. Artikel yang digunakan adalah 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan diterbitkan pada tahun 2016-2021.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelusuran data Menggunakan kata kunci pada *electronic database* diatas, didapatkan 10 artikel. Dari 10 artikel tersebut didapatkan psikoedukasi dapat menurunkan tingkat *postpartum blues* dan depresi *postpartum* secara signifikan dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1. Pengaruh Psikoedukasi

Penulis dan Tahun	Nilai P Value
Nazara (2016)	Pengaruh yang signifikan dengan nilai <i>p value</i> 0.001
Kashani et al (2020)	<i>P Value</i> 0.007
Girsang et al (2016)	<i>P Value</i> 0.001
Renner (2018)	<i>P Value</i> 0.002
Abdillah & Putri (2020)	<i>P Value</i> 0.016
Nurbaya et al (2016)	<i>P Value</i> 0.000
Azmi (2017)	<i>P Value</i> 0.000
Winarni et al (2017)	<i>P Value</i> 0.024
Ristanti & Masita (2020)	<i>P Value</i> 0.009
Missler et al (2018)	<i>P Value</i> 0.007

Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa dari 10 artikel pemberian psikeodukasi memiliki pengaruh yang sangat signifikan.

Tabel 2. Prosedur Pemberian Psikoeduaksi

Penulis dan tahun	Prosedur Pemberian Psikoedukasi
Nazara (2016)	-
Kashani et al. (2020)	Diberikan 24-48 jam sebelum melahirkan, materi yang diberikan yaitu informasi umum tentang masa

	nifas, gejala psikologis yang dialami serta strategi manajemen untuk mengatasi gejala.
Girsang et al. (2016)	-
Renner (2018)	Diberikan selama 60 menit, materi yang diberikan melalui media <i>booklet</i> yang berisi tentang masa nifas, menyusui serta masalah menangis.
Abdillah & Putri (2020)	-
Nurbaya et al. (2016)	-
Azmi (2017)	Diberikan 1x dengan durasi 60 menit dan diberikan pada ibu hamil
Winarni et al. (2017)	-
Ristanti & Masita (2020)	Diberikan sebanyak 3 sesi selama 14 hari, media yang digunakan Menggunakan <i>leaflet</i> , pemberian psikoedukasi dilakukan secara <i>homecare</i> .
Missler et al. (2018)	Materi yang diberikan memalui <i>booklet</i> dan video, yang berisikan materi tanggapan dan pembuatan yang <i>sensitive</i> kontak dengan bayi, menangis, menyusui dan tidur.

Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa materi yang diberikan bermacam-macam dan belum terdapat durasi dalam pemberian psikoedukasi.

A. Pengaruh Psikoedukasi

Psikoedukasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat *postpartum blues* pada ibu *postpartum*, hal ini disebabkan karena ibu memiliki kemampuan baik dalam merubah koping menjadi lebih positif dan dapat menggunakan koping lebih efektif untuk menghadapi berbagai gangguan emosional dan psikologis, karena materi yang diberikan pada saat psikedukasi adalah tentang efek buruk yang terjadi pada ibu dengan depresi *postpartum* (Nazara, 2016). Psikoedukasi merupakan pendidikan kesehatan dan juga pelatihan terhadap seseorang yang memiliki gangguan psikiatri. Komponen yang terdapat dalam psikoedukasi ini yaitu edukasi dan psikologis. Psikoedukasi ini memiliki tujuan untuk proses *treatment* dan rehabilitasi. Tujuan psikoedukasi untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan ibu terhadap suasana yang baru setelah melahirkan serta dapat mengembangkan koping mekanisme ketika ibu menghadapi suasana baru setelah lahirnya bayi (Yodatama et al., 2015).

Psikoedukasi ini berbeda dengan *health education* atau promosi kesehatan dapat dilihat dari tujuannya, psikoedukasi merupakan pemberian informasi dan dukungan terkait masalah yang dihadapi saat ini yang mempunyai tujuan mengatasi masalah psikologis. Sedangkan *health education* atau promosi kesehatan merupakan kombinasi pembelajaran dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dengan cara meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi sikap (Nurmala, 2018).

B. Pemberian Psikoedukasi

Berdasarkan telaah dari kajian literatur di atas dari 10 literatur, 5 artikel menyebutkan prosedur dalam pemberian psikoedukasi sedangkan 5 artikel lain tidak menjelaskan psikoedukasi yang diberikan seperti apa. Hanya 2 artikel yang dijelaskan durasi waktu yang diberikan untuk pemberian psikoedukasi yaitu selama 60 menit (Azmi, 2017; Renner, 2018). 3 artikel yang dijelaskan diatas terdapat media yang diberikan untuk pemberian psikoedukasi yaitu melalui *booklet*, *leaflet*, dan video (Missler et al., 2018; Renner, 2018; Ristanti & Masita, 2020). Materi yang diberikan dalam pemberian psikoedukasi ini bermacam-macam seperti tentang bagaimana masa *postpartum*, perubahan yang terjadi pada ibu baik fisik juga psiki, faktor apa saja yang dapat menimbulkan gejala *postpartum blues* atau depresi *postpartum* dan cara mencegah terjadinya *postpartum blues* atau depresi *postpartum*. Selain materi yang disampaikan materi juga dapat berupa video yang berisikan animasi tentang informasi yang akan disampaikan, sehingga dengan bentuk video tidak membuat responden menjadi bosan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian literatur tersebut dapat disimpulkan bahwa Pemberian psikoedukasi pada ibu *postpartum* mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat depresi berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan. Berdasarkan 10 artikel yang dianalisis psikoedukasi dapat diberikan mulai dari masa kehamilan hingga masa *postpartum* hingga hari ke-42, minimal durasi yang disarankan yaitu 30-45 menit

disetiap sesi, sesi yang dapat digunkan sebanyak 2 sesi dengan materi tentang depresi *postpartum*.

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

A. Bagi Ibu Postpartum

Pada penelitian ini ibu *postpartum* dapat mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi ini sebagai media untuk meningkatkan informasi dan pengetahuan mengenai *postpartum* juga *postpartum blues*.

B. Bagi Perawat Maternitas

Menyelenggarakan pelatihan untuk petugas kesehatan agar melanjutkan program psikoedukasi untuk ibu *postpartum* yang dapat dijadikan program tambahan di posyandu/puskesmas dalam meningkatkan motivasi dan pengetahuan selama masa *postpartum*, serta dapat menggunakan acuan SOP yang telah dibuat oleh peneliti.

C. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi ilmu keperawatan khususnya pada mata kuliah keperawatan maternitas, dapat menambah *literature* mengenai intervensi dalam menurunkan tingkat *postpartum blues* atau depresi *postpartum* dan institusi Pendidikan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam program pemberian intervensi psikoedukasi.

D. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai metode mana yang lebih bagus digunakan untuk intervensi psikoedukasi dan mengenai faktor yang mempengaruhi *postpartum blues* pada ibu setelah melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. J., & Putri, S. E. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Depresi Postpartum Pada Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 740–746. <https://doi.org/10.38165/jk.v7i1.114>

- Azmi, K. (2017). Pengaruh pemberian konseling terhadap depresi pada ibu postpartum di pontianak kalimantan barat. *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 2(2).
- Bobak. (2005). *Keperawatan Maternitas Edisi 4* (4th ed.). EGC.
- Demirgoren Serim, B., Ozbek, A., Ormen, M., Kavurma, C., Ozer, E., & Aydın, A. (2017). Do mothers with high sodium levels in their breast milk have high depression and anxiety scores? *Journal of International Medical Research*, 45(2), 843–848. <https://doi.org/10.1177/0300060517700013>
- Fatmawati. (2015). Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 244985.
- Girsang, B. M., Novalina, M., & Jaji. (2016). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Tingkat Postpartum Blues Ibu Primipara Berusia Remaja. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 114–120. <https://doi.org/10.20884/1.JKS.2015.10.2.598>
- Hutagaol, E. T., Keperawatan, F. I., Magister, P., Keperawatan, I., & Maternitas, K. K. (2016). *Universitas Indonesia Efektivitas Intervensi Edukasi Pada Depresi Postpartum Tesis*.
- Kashani, L., Taghavi, S., Salimi, Z., Psychiatry, G., Sciences, B., & Derakhshanpour, F. (2020). *Effect of a Psycho education Interventions on Postpartum Health in North of*. 8–16. <https://doi.org/10.29252/Jcbr.4.4.8>
- Kumalasari, I., & Hendawati, H. (2019). Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), 91–95. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.408>
- Missler, M., Beijers, R., Denissen, J., & van Straten, A. (2018). Effectiveness of a psycho-educational intervention to prevent postpartum parental distress and enhance infant wellbeing: Study protocol of a randomized controlled trial. *Trials*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2348-y>
- Nazara, Y. (2016). *Efektivitas psikoedukasi terhadap penurunan depresi pascasalin (penelitian di pelayanan kesehatan Kabupaten Nias , Sumatera Utara)*. 216–223.
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Nurbaya, S., Rasimin, R., Nani, S., & Makassar, H. (2016). *Pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap kejadian depresi post partum di rsia sitti fatimah makassar*. 9(1997), 266–272.
- Nurmala, Ira; Rahman, Fauzie; Nugroho, adi; Erlyani, Neka; Laily, Nur; Yulia Anhar, V. (2018). *Buku Promosi Kesehatan*.
- Renner, A. M. (2018). *Eficácia Do Treinamento De Reconhecimento De Emoções Na Qualidade Da Interação Mãe-Bebê Em Mulheres Com Depressão Pós-Parto*. 38(99), 1–25.
- Rini, Rukmaini, M. (2015). *HUBUNGAN ANTARA PENDIDIKAN DAN SUMBER INFORMASI DENGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG POST PARTUM BLUES DI RB RATNA KOMALA BEKASI JAWA BARAT TAHUN 2013*. 42–48.
- Ristanti, A. D., & Masita, E. D. (2020). Efektivitas Psikoedukasi Dan Family Centered Maternity Care Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15(2), 106–112. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.553>
- Saraswati, D. E. (2018). FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP KEJADIAN POSTPARTUM BLUES. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 130–139. <https://doi.org/10.24127/jhs.v11i2.1589>

AAAJ:2osOgNQ5qMEC&hl=pt-BR&oi=p

Winarni, D., Wijayanti, K., & Ngadiyono, N. (2017). Pengaruh Pemberian Kie (Komunikasi Informasi Edukasi) Persiapan Persalinan Dan Nifas Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan*, 6(14), 1. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i14.2886>

Yodatama, D. C., Hardiani, R. S., & Sulistyorini, L. (2015). Hubungan

Bonding Attachment dengan Resiko Terjadinya Postpartum Blues pada. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan, Vol.3 (No.2)*, 3(2), 327–333.

Yuliana. (2020). Wellness and Healthy Magazine. *Parque de Los Afectos. Jóvenes Que Cuentan*, 2(February), 124–137.