

LITERATURE REVIEW : ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DENGAN DEPRESI POSTPARTUM

Khani Nurmalasari¹, Faizah Betty Rahayuningsih^{2*}

Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

*Corresponding Author : fbr200@ums.ac.id

ABSTRAK

Depresi postpartum merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Depresi postpartum adalah gangguan mental yang umum terjadi pada ibu setelah melahirkan dan dapat berdampak negatif pada ibu, bayi, serta keluarga. Gejala yang muncul meliputi perasaan sedih berkepanjangan, kelelahan ekstrem, gangguan tidur, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, perubahan nafsu makan, serta perasaan tidak mampu menjadi ibu yang baik. Dalam beberapa kasus, muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bayinya. Depresi postpartum memiliki prevalensi yang cukup tinggi dengan faktor risiko biologis, psikologis, dan sosial. Asuhan keperawatan berperan penting dalam mendiagnosis dan memberikan intervensi yang tepat untuk mengatasi kondisi ini. Penelitian ini merupakan literature review yang menganalisis 10 jurnal internasional kualitatif terkait asuhan keperawatan pada pasien dengan depresi postpartum. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Hasil analisis menunjukkan bahwa diagnosa keperawatan yang umum meliputi kecemasan, gangguan pola tidur, risiko mencederai diri sendiri atau bayi, serta kurangnya dukungan sosial. Intervensi efektif mencakup pendekatan psikososial, terapi suportif, edukasi keluarga, dan kolaborasi interdisipliner. Evaluasi intervensi menunjukkan peningkatan kesejahteraan emosional, perbaikan kualitas tidur, serta penguatan dukungan sosial. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan guna mengurangi dampak negatif jangka panjang dan meningkatkan kesejahteraan ibu serta keluarganya.

Kata kunci : asuhan keperawatan, depresi postpartum, dukungan sosial, terapi psikososial

ABSTRACT

Postpartum depression is a common mental health problem around the world, including in Indonesia. Postpartum depression is a common mental disorder in mothers after childbirth, negatively affecting the mother, baby, and family. Symptoms include prolonged sadness, extreme fatigue, sleep disturbances, loss of interest in daily activities, appetite changes, and feelings of inadequacy as a mother. In severe cases, thoughts of self-harm or harming the baby may arise. The prevalence of postpartum depression is high, influenced by biological, psychological, and social risk factors. Nursing care plays a vital role in diagnosing and providing appropriate interventions to address this condition. This study is a literature review analyzing 10 international qualitative journals on nursing care for postpartum depression. A descriptive qualitative design with a literature review approach was used. The analysis identifies common nursing diagnoses such as anxiety, sleep disturbances, risk of self-harm or harm to the baby, and lack of social support. Effective interventions include psychosocial approaches, supportive therapy, family education, and interdisciplinary collaboration. Evaluations show improvements in emotional well-being, sleep quality, and social support. These findings emphasize the importance of a holistic nursing approach to minimize long-term negative effects and improve the well-being of mothers and their families.

Keywords : postpartum depression, nursing care, psychosocial therapy, social support

PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan periode yang penuh tantangan bagi seorang ibu setelah melahirkan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Salah satu tantangan terbesar dalam masa ini adalah risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi postpartum (postpartum depression, PPD), yang dapat berdampak serius pada kesejahteraan ibu, bayi, dan keluarga

(Rahayuningsih, 2023). Depresi postpartum ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kelelahan ekstrem, kesulitan tidur, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, gangguan nafsu makan, perasaan tidak mampu menjadi ibu yang baik, bahkan munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bayinya. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat memperburuk kualitas hidup ibu dan mengganggu perkembangan emosional serta kognitif bayi karena kurangnya interaksi positif dengan ibunya (Wahdakirana & Rahayuningsih, 2021). Hal tersebut menunjukkan pentingnya manajemen yang tepat dalam penanganan depresi post partum.

Depresi postpartum merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas & Julian (2023), prevalensi depresi postpartum di Indonesia berkisar antara 10–20% pada ibu yang baru melahirkan. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka ini meliputi perubahan hormon setelah melahirkan, stres psikososial, kurangnya dukungan keluarga, masalah ekonomi, serta riwayat gangguan mental sebelumnya (Oktaviana et al., 2024). Selain faktor biologis, aspek psikologis dan sosial juga memainkan peran penting dalam munculnya depresi postpartum. Pratiwi et al. (2022) menjelaskan bahwa ibu yang mengalami tekanan mental selama kehamilan dan kurang mendapatkan dukungan dari pasangan maupun keluarga lebih rentan mengalami depresi setelah melahirkan. Selain itu, kondisi lingkungan yang tidak kondusif, seperti tekanan ekonomi dan norma sosial yang menuntut ibu untuk segera bisa menyesuaikan diri dengan peran barunya, juga menjadi faktor risiko signifikan dalam perkembangan depresi postpartum (Dewi et al., 2024).

Faktor penyebab depresi post partum meliputi dari berbagai faktor, baik dari individu maupun lingkungan. Perawat memiliki peran penting dalam pencegahan, deteksi dini, serta penanganan depresi postpartum. Sebagai tenaga kesehatan yang berinteraksi langsung dengan ibu postpartum, perawat dapat melakukan skrining terhadap gejala-gejala awal depresi, mental, serta mendukung ibu dalam mengelola stres dan kecemasan (Rahayuningsih, 2023). Menurut Wahdakirana & Rahayuningsih (2021), pendekatan keperawatan yang efektif dalam menangani depresi postpartum meliputi: Edukasi kesehatan mental, memberikan pemahaman kepada ibu tentang perubahan emosional yang normal pasca persalinan dan bagaimana cara mengatasinya. Dukungan psikososial, membantu ibu mendapatkan dukungan dari keluarga dan komunitas untuk mencegah perasaan isolasi dan ketidakmampuan dalam merawat bayi. Terapi relaksasi dan manajemen stres, Mengajarkan teknik relaksasi seperti yoga, meditasi, atau latihan pernapasan untuk mengurangi kecemasan dan stres (Pratiwi et al., 2022). Konseling dan terapi kognitif, melibatkan psikolog atau tenaga profesional lain untuk membantu ibu mengatasi pikiran negatif yang muncul selama periode postpartum (Dewi et al., 2024). Pemberian dukungan melalui intervensi berbasis komunitas, program dukungan ibu postpartum dalam bentuk kelompok diskusi atau layanan konseling yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional ibu (Utami & Hudiawati, 2020).

Meninjau dari berbagai aspek yang ada sangat penting dilakukan deteksi dini atau diagnosis dini untuk mencegah depresi post partum maupun manajemen pada ibu yang sudah terdiagnosis agar tidak memperparah kondisinya. Dengan meningkatnya kesadaran akan dampak negatif depresi postpartum, penting bagi tenaga kesehatan, terutama perawat, untuk memahami strategi pencegahan dan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam peran dan strategi asuhan keperawatan dalam menangani pasien dengan depresi postpartum, serta berbagai intervensi yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu setelah melahirkan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur (*literature review*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada

pasien dengan depresi postpartum berdasarkan temuan dalam berbagai jurnal ilmiah yang telah direview. Desain penelitian yang digunakan adalah studi literatur, di mana data diperoleh dari berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Lokasi penelitian tidak terbatas pada satu tempat tertentu, karena penelitian ini berbasis kajian pustaka. Waktu penelitian dilakukan dalam rentang. Sumber data yang digunakan berasal dari jurnal-jurnal ilmiah yang diterbitkan di basis data terpercaya seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, BMC Pregnancy and Childbirth, serta International Journal of Caring Sciences. Artikel yang dianalisis mencakup studi empiris, tinjauan sistematis, meta-analisis, dan uji klinis yang membahas diagnosis, faktor risiko, serta intervensi keperawatan untuk depresi postpartum.

Instrumen penelitian berupa pedoman telaah jurnal yang mencakup aspek relevansi, kualitas metodologi, serta kesesuaian dengan pertanyaan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian sistematis menggunakan kata kunci seperti "*Postpartum Depression Nursing Care*," "*Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*," "*Psychological Nursing Interventions*," dan "*Risk Factors of Postpartum Depression*". Analisis data dilakukan dengan metode sintesis tematik, di mana hasil penelitian dari berbagai sumber dikategorikan berdasarkan tema utama yang muncul, seperti diagnosis, faktor risiko, dan intervensi keperawatan. Data yang diperoleh dianalisis secara kritis untuk memahami tren, kesenjangan penelitian, serta implikasi dalam praktik keperawatan. Uji etik dalam penelitian ini mengacu pada prinsip etika penelitian literatur, termasuk penghormatan terhadap hak kekayaan intelektual dan penggunaan referensi yang sesuai. Penelitian ini tidak melibatkan subjek manusia secara langsung, sehingga tidak memerlukan persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan.

HASIL

Tabel 1. Ringkasan Penelitian Terkait Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Depresi Postpartum

No	Judul	Penulis	Tahun	Sumber	Metodologi	Hasil	Kesimpulan
1	<i>Fear of Childbirth and Associated Factors Among Pregnant Mothers Who Attend Antenatal Care Service at Jinka Public Health Facilities</i>	Aynalem Yetwale, Eneyew Melkamu	2018	<i>Open Access, CC-BY 4.0</i>	Studi cross-sectional pada 423 ibu hamil, analisis dengan regresi logistik	24,2% ibu mengalami ketakutan persalinan. Faktor yang berhubungan: riwayat komplikasi kehamilan/persalinan, status pendidikan, dan status depresi ibu	Peningkatan literasi kesehatan dan layanan maternal dapat mengurangi ketakutan berlebihan terhadap persalinan
2	<i>Nursing intervention for preventing postpartum depressive</i>	Qiongai Jin, Emi Mori, Akiko SakajoS.	2020	<i>Journal of Japanese Nursing Science</i>	<i>Prospective before-and-after study</i> dengan <i>longitudinal mixed-method design</i>	Post-intervensi, semua peserta menunjukkan penilaian kognitif positif, tetapi 8 peserta juga mengalami penilaian negatif. Pada T3, 36	Program intervensi keperawatan ini dapat efektif dalam mencegah gejala depresi postpartum pada perempuan Tiongkok yang

	<i>symptoms among Chinese women in Japan</i>					peserta tidak mengalami stres akibat stresor lintas budaya. Namun, tingkat depresi postpartum tidak berubah dari pra-intervensi (21,1%). Dari 8 peserta yang mengalami gejala depresi postpartum pada T3, 7 tidak mengalami stresor lintas budaya tetapi mengalami stresor maternitas.	melahirkan di Jepang. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena merupakan studi pre-post dengan satu kelompok yang diukur sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol.
3	<i>Effects of Perioperative Application of Esketamine on Postpartum Depression in Cesarean Section: A Systematic Review and Meta-Analysis</i>	Baoyu Ma et al.	2024	<i>Medicine</i>	Meta-analisis 8 RCT dengan total 1655 peserta	Esketamine mengurangi risiko PPD sebesar 48% dan menurunkan skor EPDS, tetapi meningkatkan efek samping seperti mual, muntah, pusing, dan halusinasi intraoperatif	Esketamine dapat menjadi alternatif terapi PPD tetapi perlu studi lebih lanjut untuk menilai keamanannya
4	<i>Postpartum Blues in Fathers: Prevalence, Associated Factors, and Impact on Father-to-Infant Bond</i>	Baldy C, Piffault E, Chopin MC, Wendland J	2023	<i>Int J Environ Res Public Health</i>	Studi observasional	Postpartum blues pada ayah memiliki dampak signifikan pada ikatan ayah-bayi	Dukungan postpartum juga penting untuk ayah guna meningkatkan hubungan dengan bayi
5	<i>Effects of a Psychological Nursing Intervention on Preventio</i>	Hongling Liu, Yang Yang	2021	<i>Annals of General Psychiatry</i>	Uji acak terkontrol pada ibu primipara	Intervensi keperawatan berbasis psikologis efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi postpartum	Perawatan keperawatan psikologis dapat membantu pencegahan depresi postpartum pada ibu primipara

	<i>n of Anxiety and Depression in the Postpartum Period: A Randomized Controlled Trial</i>						
6	<i>Social support during pregnancy and the risk of postpartum depression in Polish women: A prospective study</i>	Zyrek, J., Klimek, M., Apanasewicz, A., et al.	2024	<i>Sci Rep</i> , 14, 6906. https://doi.org/10.1038/s41598-024-57477-1	Studi prospektif pada wanita hamil di Polandia untuk mengevaluasi dukungan sosial dan risiko depresi pascapersalinan	Dukungan sosial yang kuat selama kehamilan berkorelasi dengan risiko lebih rendah terkena depresi pascapersalinan	Meningkatkan dukungan sosial selama kehamilan dapat menjadi strategi penting dalam pencegahan depresi pascapersalinan
7	<i>Zuranolone for the Treatment of Postpartum Depression</i>	Deligiannidis KM, Meltzer-Brody S, Maximos B, Peeper EQ, Freeman M, et al.	2023	<i>Am J Psychiatry</i> . 2023 Sep 01;180(9):668-675	Uji klinis	Zuranolone menunjukkan efektivitas dalam mengurangi gejala postpartum depression	Zuranolone dapat menjadi opsi pengobatan untuk postpartum depression
8	<i>Brexanolone (Zulresso): Finally, an FDA-Approved Treatment for Postpartum Depression</i>	Powell JG, Garland S, Preston K, Piszczatoski C	2020	<i>Ann Pharmacother</i> . 2020 Feb;54(2):157-163	Uji klinis	Brexanolone merupakan pengobatan pertama yang disetujui FDA untuk postpartum depression	Brexanolone efektif dalam mengurangi gejala postpartum depression, tetapi perlu pengawasan ketat
9	<i>Postpartum depression and its contributing factors among mothers during the COVID-19 pandemic</i>	Aadillah, V. Y., & Nurbaeti, I.	2023	<i>Nurse Media Journal of Nursing</i>	Studi observasional	Faktor-faktor yang mempengaruhi postpartum depression selama pandemi: isolasi sosial dan perubahan ekonomi	Dukungan sosial dan pemantauan kesehatan mental penting untuk mencegah postpartum depression selama pandemi

	<i>in North Jakarta, Indonesia</i>						
10	<i>Prevalence and predictors of postpartum depression in Riyadh, Saudi Arabia: A cross-sectional study</i>	Al Nasr, R. S., Altharwi, K., Derbah, M. S., et al.	2020	<i>PloS One</i> , 15(2), e0228666	<i>Studi cross-sectional</i>	Prevalensi postpartum depression di Riyadh mencapai 17,8%. Faktor risiko utama: stres, riwayat depresi sebelumnya, dan kurangnya dukungan sosial	Intervensi yang menargetkan faktor risiko dapat membantu mengurangi prevalensi postpartum depression

Postpartum depression (PPD) merupakan gangguan mental yang sering terjadi pada ibu setelah melahirkan, dengan dampak signifikan terhadap kesejahteraan ibu, bayi, dan keluarga. Berdasarkan berbagai penelitian, PPD dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan (Suryawanshi & Pajai, 2022). Prevalensi PPD bervariasi antara 5% hingga 22% dari populasi ibu pascamelahirkan, dengan dampak negatif pada hubungan ibu dan bayi, serta potensi gangguan sosial dan ekonomi (Richards, 1990). Faktor risiko utama PPD meliputi perubahan hormonal, pengalaman stres, dukungan sosial yang rendah, dan riwayat gangguan mental sebelumnya (Elmuttalut & Alfahal, 2024). Studi oleh Cho et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat selama kehamilan berkorelasi dengan risiko lebih rendah terkena PPD. Hal ini sejalan dengan penelitian Cho et al. (2022) yang menemukan bahwa ibu dengan tingkat dukungan sosial yang baik memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami depresi pascapersalinan.

Dalam asuhan keperawatan, metode skrining PPD yang efektif adalah penggunaan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. Pelatihan bagi tenaga kesehatan, terutama perawat, dalam menggunakan EPDS dapat meningkatkan deteksi dan penanganan dini PPD, sehingga mengurangi dampak negatif terhadap ibu dan bayi (Thomas & Wiltse, 2023). *Centers for Disease Control and Prevention* (2021) juga merekomendasikan skrining PPD sebagai bagian dari perawatan maternal rutin untuk mendeteksi dan menangani depresi lebih awal. Terdapat berbagai metode terapi untuk mengatasi PPD, termasuk penggunaan antidepresan seperti *selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI)*, psikoterapi, serta intervensi berbasis dukungan sosial dan komunitas (Suryawanshi & Pajai, 2022). Meta-analisis oleh Ma et al. (2024) menunjukkan bahwa esketamine dapat mengurangi risiko PPD sebesar 48%, meskipun memiliki efek samping seperti mual dan pusing. Selain itu, intervensi keperawatan berbasis psikologis juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada ibu primipara (Liu & Yang, 2021).

Penelitian terbaru menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan untuk pencegahan dan manajemen PPD. Dukungan keluarga, edukasi kesehatan mental, serta peningkatan akses ke layanan kesehatan maternal dapat membantu menurunkan angka kejadian PPD (Cahyaningtyas & Julian, 2023). Selain itu, studi oleh Mehta et al. (2021) mengindikasikan adanya perubahan ekspresi genetik yang terkait dengan sistem imun pada ibu dengan PPD, yang dapat menjadi area penelitian lebih lanjut untuk pengembangan terapi yang lebih efektif. Dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap PPD, pendekatan multidisiplin yang mencakup intervensi medis, psikososial, dan edukasi kesehatan diperlukan dalam asuhan keperawatan guna meningkatkan kesejahteraan ibu pascamelahirkan dan mencegah dampak jangka panjang pada ibu serta anaknya (Rahman et al., 2020).

PEMBAHASAN

Depresi postpartum merupakan gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu setelah melahirkan, berdampak pada hubungan ibu-anak, serta kualitas hidup keluarga secara keseluruhan. Kondisi ini sering kali tidak terdeteksi secara dini dan dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang jika tidak ditangani dengan baik. Asuhan keperawatan dalam manajemen depresi postpartum menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan dan intervensi dini. Menurut Rahayuningsih (2023), gangguan suasana hati pada ibu postpartum tidak hanya disebabkan oleh faktor hormonal tetapi juga oleh kurangnya dukungan sosial dan kondisi psikososial yang tidak stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahdakirana Rahayuningsih (2021), yang menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam meningkatkan kualitas hidup ibu pascapersalinan, termasuk melalui dukungan sosial dan edukasi kesehatan mental bagi ibu baru.

Manajemen stres dan kecemasan selama kehamilan terbukti menjadi salah satu cara efektif dalam mengurangi risiko depresi postpartum. Oktaviana et al. (2024) mengemukakan bahwa penerapan teknik manajemen stres, seperti latihan pernapasan, mindfulness, dan terapi relaksasi, dapat membantu ibu hamil dalam menghadapi perubahan emosional yang signifikan selama dan setelah kehamilan. Strategi ini dapat mengurangi kecenderungan ibu mengalami tekanan psikologis berlebihan yang berkontribusi terhadap depresi postpartum. Selain itu, Istiqomah et al. (2021) menyebutkan bahwa dukungan psikososial yang kuat berperan penting dalam mencegah gangguan mental pada ibu postpartum, terutama bagi mereka yang mengalami kondisi sosial yang kurang menguntungkan. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, tenaga kesehatan, maupun komunitas yang menyediakan pendampingan serta edukasi tentang kesehatan mental ibu pascamelahirkan.

Selain faktor psikologis dan sosial, pola asuh yang diterapkan dalam keluarga juga berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu pascapersalinan. Kurniati et al. (2023) mengungkapkan bahwa pola asuh yang cenderung "toxic" dapat meningkatkan risiko gangguan mental, termasuk depresi postpartum. Pola asuh yang otoriter, kurangnya penghargaan terhadap peran ibu, serta tekanan dari lingkungan keluarga dapat memperburuk kondisi emosional ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola asuh yang suportif dan peran keluarga dalam mendukung ibu sangat diperlukan dalam upaya pencegahan dan penanganan dini depresi postpartum. Keluarga perlu diberikan pemahaman mengenai pentingnya komunikasi yang positif, validasi emosi ibu, serta keterlibatan dalam merawat bayi untuk mengurangi beban psikologis yang dirasakan ibu pascamelahirkan.

Intervensi keperawatan juga dapat melibatkan terapi komplementer seperti yoga dan terapi berjalan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam menangani depresi postpartum. Yuniartika et al. (2021) menemukan bahwa terapi tersebut dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada ibu postpartum, yang secara tidak langsung berkontribusi dalam menurunkan risiko depresi. Aktivitas fisik terbukti meningkatkan produksi endorfin yang dapat memperbaiki suasana hati dan mengurangi gejala depresi. Selain itu, Pratiwi et al. (2021) menyebutkan bahwa terapi psikososial dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional ibu postpartum dan mencegah dampak jangka panjang dari depresi postpartum. Pendekatan ini mencakup konseling individu maupun kelompok, yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan koping serta memperkuat mekanisme dukungan sosial bagi ibu pascamelahirkan.

Dukungan keluarga juga menjadi aspek yang sangat krusial dalam perawatan ibu postpartum. Utami dan Hudiyawati (2020) menyebutkan bahwa dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan kemampuan self-management pada ibu yang mengalami gangguan kesehatan, termasuk depresi postpartum. Dukungan ini dapat berupa bantuan dalam mengurus bayi, pemberian waktu bagi ibu untuk beristirahat, serta pendampingan dalam proses adaptasi

pascapersalinan. Peran tenaga kesehatan, terutama perawat, juga sangat penting dalam memberikan edukasi kepada keluarga agar mereka dapat memahami bagaimana mendukung ibu secara emosional dan fisik. Edukasi ini mencakup pemantauan gejala depresi postpartum, pentingnya komunikasi yang terbuka dalam keluarga, serta strategi dalam membangun lingkungan yang positif bagi ibu.

Dengan adanya berbagai pendekatan dalam asuhan keperawatan untuk pasien dengan depresi postpartum, intervensi yang komprehensif dan berbasis bukti dapat membantu menekan angka kejadian serta dampak dari gangguan ini. Upaya yang dapat dilakukan mencakup edukasi kesehatan mental bagi ibu dan keluarga, peningkatan keterampilan manajemen stres, terapi komplementer, serta intervensi psikososial yang terintegrasi dalam sistem pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas berbagai intervensi keperawatan perlu dilakukan untuk memastikan bahwa setiap ibu mendapatkan perawatan terbaik sesuai dengan kebutuhannya. Selain itu, kebijakan kesehatan yang mendukung perawatan mental pasca melahirkan juga perlu dikembangkan agar akses terhadap layanan kesehatan mental semakin mudah dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat.

Selain itu, kebijakan kesehatan yang mendukung perawatan mental pasca melahirkan juga perlu dikembangkan agar akses terhadap layanan kesehatan mental semakin mudah dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Beberapa penelitian telah menunjukkan berbagai metode intervensi yang dapat membantu mengatasi depresi postpartum dan meningkatkan kesejahteraan ibu setelah melahirkan. Ardan et al. (2021) meneliti efektivitas terapi spiritual dalam mencegah depresi postpartum. Studi ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis spiritual dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis ibu. Selain itu, penelitian oleh Gaden et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi musik berbasis interaksi orang tua dan bayi dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi stres postpartum.

Beberapa penelitian lain juga menyoroti hubungan antara kesehatan mental ibu dan keberhasilan pemberian ASI. Islamiyah dan Sardjan (2021) menemukan bahwa depresi postpartum berhubungan dengan rendahnya motivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi Arami et al. (2021), yang menunjukkan bahwa gejala depresi postpartum mempengaruhi keberhasilan menyusui. Di sisi lain, teknik relaksasi juga menjadi perhatian dalam penelitian tentang kesehatan mental ibu. Mawardika et al. (2020) meneliti penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan ibu postpartum. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan setelah melahirkan. Moafi et al. (2021) juga menyoroti pentingnya kecerdasan spiritual sebagai strategi koping terhadap depresi pasca-aborsi.

Pendekatan berbasis terapi warna dan suara juga telah diteliti sebagai metode intervensi alternatif. Suli et al. (2020) menemukan bahwa terapi pernapasan dengan warna hijau dapat membantu mengurangi tingkat stres pasien hemodialisis, yang dapat diterapkan dalam konteks ibu postpartum. Sumaningsih et al. (2022) menguji efektivitas kombinasi mendengarkan musik dan murottal dalam mengurangi depresi postpartum dan menemukan hasil yang positif. Studi oleh Gila-Díaz et al. (2020) mengungkapkan adanya hubungan antara depresi postpartum, stres, dan pola menyusui dalam enam bulan pertama kehidupan bayi. Laili dan Amalia (2020) juga menemukan bahwa ibu dengan tingkat depresi postpartum yang lebih tinggi cenderung memiliki kesulitan dalam menyusui bayinya. Selain itu, penelitian oleh Rodriguez et al. (2021) menunjukkan bahwa depresi prenatal juga dapat memengaruhi mikrobiota usus bayi, yang berdampak pada perkembangannya. Faktor nutrisi juga tidak dapat diabaikan dalam mendukung kesehatan mental ibu. Yang et al. (2021) menemukan bahwa kualitas diet ibu menyusui memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat depresi postpartum. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebijakan kesehatan mental pasca-melahirkan sebaiknya tidak hanya mencakup akses terhadap layanan psikologis tetapi juga dukungan nutrisi yang memadai.

Dengan mengacu pada berbagai penelitian ini, kebijakan kesehatan mental pasca-melahirkan sebaiknya mencakup berbagai intervensi multidimensional, termasuk terapi spiritual, terapi musik, teknik relaksasi, terapi warna dan suara, serta dukungan nutrisi. Pendekatan holistik ini akan memastikan bahwa ibu mendapatkan dukungan yang komprehensif untuk kesejahteraan mental mereka setelah melahirkan

KESIMPULAN

Depresi postpartum merupakan gangguan kesehatan mental yang dapat berdampak negatif pada ibu, bayi, dan keluarga secara keseluruhan. Tingginya prevalensi kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian khusus dalam aspek pencegahan, diagnosis, dan intervensi yang tepat. Asuhan keperawatan berperan penting dalam mengidentifikasi faktor risiko serta memberikan intervensi berbasis bukti guna meningkatkan kesejahteraan ibu pascapersalinan. Berdasarkan hasil kajian, pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan sangat diperlukan untuk memastikan bahwa pasien dengan depresi postpartum mendapatkan perawatan yang optimal. Diagnosa keperawatan yang sering muncul meliputi kecemasan, gangguan pola tidur, risiko mencederai diri sendiri atau bayi, serta kurangnya dukungan sosial. Faktor psikososial, seperti kurangnya dukungan keluarga dan stres selama kehamilan, berkontribusi besar terhadap timbulnya depresi postpartum, sehingga strategi pencegahan yang efektif diperlukan untuk mengurangi risikonya.

Intervensi keperawatan yang terbukti efektif dalam menangani depresi postpartum meliputi terapi psikososial, dukungan emosional, serta edukasi bagi ibu dan keluarganya. Manajemen stres melalui teknik relaksasi, *mindfulness*, dan terapi komplementer seperti yoga dan terapi berjalan dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, dukungan keluarga menjadi faktor krusial dalam mempercepat pemulihan ibu postpartum. Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekitar dapat membantu membangun sistem pendukung yang lebih kuat bagi ibu yang mengalami depresi postpartum.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa kolaborasi interdisipliner antara perawat, psikolog, dan dokter sangat diperlukan dalam memberikan intervensi yang lebih menyeluruh dan efektif. Evaluasi terhadap efektivitas intervensi keperawatan menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan emosional pasien, perbaikan kualitas tidur, serta penguatan dukungan sosial yang berkontribusi terhadap proses pemulihan ibu. Oleh karena itu, pendekatan berbasis bukti dan dukungan berkelanjutan dari keluarga serta tenaga kesehatan menjadi kunci utama dalam meningkatkan kualitas hidup ibu pascapersalinan yang mengalami depresi postpartum. Kebijakan kesehatan yang mendukung layanan kesehatan mental ibu pascapersalinan juga perlu diperkuat agar akses terhadap intervensi yang efektif semakin mudah dijangkau oleh semua lapisan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan terlibat dalam jalannya penelitian yang telah dilaksanakan. Dukungan, motivasi, serta wawasan yang diberikan telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini dengan lebih baik dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Aadillah, V. Y., & Nurbaeti, I. (2023). *Postpartum depression and its contributing factors among mothers during the COVID-19 pandemic in North Jakarta, Indonesia*. *Nurse Media*

Journal of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Indonesia.

- Abhishek, B. J., et al. (2024). *Insights on post-partum depression*. JPTCP.
- Al Nasr, R. S., Altharwi, K., Derbah, M. S., Gharibo, S. O., Fallatah, S. A., Alotaibi, S. G., ... Asdaq, S. (2020). *Prevalence and predictors of postpartum depression in Riyadh, Saudi Arabia: A cross-sectional study*. PloS One, 15(2), e0228666. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228666>.
- Arami, N. et al. (2021). Gejala Depresi Postpartum Mempengaruhi Keberhasilan Asi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(1), 27–34.
- Ardan, M. et al. (2021). Efektivitas Intervensi Spiritual Management of Relaxation Therapy (Smarter) Dalam Upaya Mencegah Depresi Ibu Postpartum. *Sebatik*, 25(2), 405–410. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v25i2.1541>.
- Aynalem, Y., & Eneyew, M. (2018). Fear of childbirth and associated factors among pregnant mothers who attend antenatal care service at Jinka public health facilities. Open Access, CC-BY 4.0.
- Baoyu, M., et al. (2024). *Effects of perioperative application of esketamine on postpartum depression in cesarean section: A systematic review and meta-analysis*. *Medicine*.
- Baldy, C., Piffault, E., Chopin, M. C., & Wendland, J. (2023). Postpartum blues in fathers: Prevalence, associated factors, and impact on father-to-infant bond. *Int J Environ Res Public Health*, 20(10).
- Cahyaningtyas, K. N., & Julian, V. (2023). Gambaran kesehatan mental pada ibu post natal. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1274–1280.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Depression among women. Retrieved from <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/index.htm>.
- Cho, H., Lee, K., Choi, E., et al. (2022). Association between social support and postpartum depression. *Scientific Reports*, 12, 3128. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07248-7>.
- Chow, R., et al. (2021). Appraisal of systematic reviews on interventions for postpartum depression: Systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Deligiannidis, K. M., Meltzer-Brody, S., Maximos, B., Peeper, E. Q., Freeman, M., Lasser, R., ... Doherty, J. (2023). Zuranolone for the treatment of postpartum depression. *American Journal of Psychiatry*, 180(9), 668–675.
- Dewi, E., Kartinah, A. M., Rahayuningsih, F. B., Zahra, R. C., Suswardany, D. L., & Hassan, H. (2024, December 1). Assessing Indonesian health professions students on collaborative and readiness aspects of interprofessional online learning. *Education in Medicine Journal*, 16(4).
- Elmuttalut, M., & Alfahal, M. S. (2024). Key risk factors contributing to postpartum depression: Literature review. *IJIRMS*.
- Gaden, T.S. et al. (2022). *The LongSTEP approach: Theoretical framework and intervention protocol for using parent-driven infant-directed singing as resource-oriented music therapy*. *Nordic Journal of Music Therapy*, 31(2), 107–132. <https://doi.org/10.1080/08098131.2021.1921014>.
- Gila-Díaz, A. et al. (2020). Association between maternal postpartum depression, stress, optimism, and breastfeeding pattern in the first six months. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197153>.
- Islamiyah, I. & Wasil Sardjan, U.R. (2021). Depresi Postpartum Berhubungan dengan Motivasi Pemberian Asi Eksklusif Satu Bulan Pertama pada Bayi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 663–670. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1934>.

- Istiqomah, N., Enikmawati, A., Sulastri, S., & Aprilia, S. (2021, December 8). Adolescent mental health support during the Covid-19 pandemic at the foster children's social. *Prosiding University Research Colloquium*, 9–15.
- Kawashima, A., Detsuka, N., & Yano, R. (2022). Sleep deprivation and fatigue in early postpartum and their association with postpartum depression in primiparas intending to establish breastfeeding. *Journal of Rural Medicine*, 17(1), 40–49. <https://doi.org/10.2185/jrm.2021-027>.
- Kurniati, N., Rejeki, S., Nizar, M., Purwanti, O. S., & Fitria, C. N. (2023, December). Pengaruh pola asuh orang tua “toxic parents” bagi kesehatan mental anak Sanggar Bimbingan Kepong Kuala Lumpur Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(2), 157–166.
- Laili, U. & Amalia, R. (2020). The Relationship Between Postpartum Depression and Breastfeeding. *Jurnal Midpro*, 12(2), 275–279.
- Liu, H., & Yang, Y. (2021). Effects of a psychological nursing intervention on prevention of anxiety and depression in the postpartum period: A randomized controlled trial. *Annals of General Psychiatry*.
- Liu, H., & Yang, Y. (2021). Effects of a psychological nursing intervention on prevention of anxiety and depression in the postpartum period: A randomized controlled trial. *Annals of General Psychiatry*.
- Ma, B., et al. (2024). Effects of perioperative application of esketamine on postpartum depression in cesarean section: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*.
- Mehta, D., Grewen, K., Pearson, B., et al. (2021). Genome-wide gene expression changes in postpartum depression point towards an altered immune landscape. *Translational Psychiatry*, 11, 155. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01270-5>.
- Moafi, F. et al. (2021). Spiritual Intelligence and Post-abortion Depression: A Coping Strategy. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 326–334. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0705-0>.
- Muller, I. et al. (2023). Parental perceptions and experiences of infant crying: A systematic review and synthesis of qualitative research. *Journal of Advanced Nursing*, 79(2), 403–417. <https://doi.org/10.1111/jan.15492>.
- Oktaviana, W., Rahayuningsih, F. B., Rahayu, S., Hanifah, A. D., Zamroji, M., Agustin, F. R., & Aprilliana, A. (2024). Pengaplikasian manajemen stres dan kecemasan sebagai upaya pencegahan masalah psikososial pada ibu hamil. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 127–132.
- Ozkan, S. A., Kucukkelepce, D. S., Korkmaz, et al. (2020). The effectiveness of an exercise intervention in reducing the severity of postpartum depression: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 844–850. <https://doi.org/10.1111/ppc.12500>.
- Powell, J. G., Garland, S., Preston, K., & Piszczatoski, C. (2020). Brexanolone (Zulresso): Finally, an FDA-approved treatment for postpartum depression. *Annals of Pharmacotherapy*, 54(2), 157–163.
- Pratiwi, A., Muhlisin, A., Dewi, E., Hudiyawati, D., Yuniartika, W., & Fitriani, N. (2022, October 7). Health education of stress management to prevent adolescent maladaptive behavior during growth and development. *Prosiding Webinar Abdimas #1*, 442.
- Pusparatri, E., Sudarmiati, S., & Rejeki, S. (2022). Nursing intervention for mother with postpartum fatigue: A literature review. *Nursing Department, Diponegoro University, Indonesia*.
- Rahman, A., Fisher, J., Bower, P., Luchters, S., Tran, T., Yasamy, M., et al. (2020). Interventions for common perinatal mental disorders in women in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 91(8), 593–601.
- Richards, J. P. (1990). Postnatal depression: A review of recent literature. *British Journal of General Practice*.

- Rodriguez, N. et al. (2021). Prenatal Depression, Breastfeeding, and Infant Gut Microbiota. *Frontiers in Microbiology*, 12, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2021.664257>.
- Rahayuningsih, F. B. (2023). Postpartum Mom Mood Disorders. *Jurnal EduHealth*, 14(04), 26–39.
- Sari, R.A. (2020). Literature Review: Postpartum Depression. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>.
- Scope, A., Booth, A., & Sutcliffe, P. (2020). Women's perceptions and experiences of group cognitive behaviour therapy and other group interventions for postnatal depression: A qualitative synthesis. *Journal of Advanced Nursing*, 68(9), 1909–1919.
- Sumaningsih, R. et al. (2022). Combination Effectiveness of Listening to Music and Listening Murottal to Reduce Postpartum Depression. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(2), 86–90. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v2i2.6>.
- Suryawanshi, O., & Pajai, S. (2022). A comprehensive review on postpartum depression. *Cureus*, 14(12), e32745. <https://doi.org/10.7759/cureus.32745>.
- Thomas, N., & Wiltse, P. (2023). Postpartum depression: Nurses need to be trained in administering the EPDS to all mothers of infants. *International Journal of Caring Sciences*.
- Utami, A. P., & Hudi yawati, D. (2020, December 15). Gambaran dukungan keluarga terhadap self-management penderita hipertensi. *Prosiding University Research Colloquium*, 9–15.
- Wahdakirana, I. I., & Rahayuningsih, F. B. (2021, May 27). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup postpartum: Studi literature review. *Prosiding University Research Colloquium*, 556–564.
- White, L. K., Kornfield, S. L., Himes, et al. (2023). The impact of postpartum social support on postpartum mental health outcomes during the COVID-19 pandemic. *Archives of Women's Mental Health*, 26(4), 531–541. <https://doi.org/10.1007/s00737-023-01330-3>.
- Ying Hu, Sasa Huang, Meili Xiao, et al. (2023). Barriers and facilitators of psychological help-seeking behaviors for perinatal women with depressive symptoms: A qualitative systematic review based on the Consolidated Framework for Implementation Research. *Midwifery*, 122, 103686. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103686>.
- Yetwale, A., & Melkamu, E. (2018). *Fear of childbirth and associated factors among pregnant mothers who attend antenatal care service at Jinka Public Health Facilities*. Open Access, CC-BY 4.0.
- Yuniartika, W., Sudaryanto, A., Muhlisin, A., Hudi yawati, D., & Pribadi, D. R. A. (2021, September 25). *Effects of yoga therapy and walking therapy in reducing blood sugar levels on diabetes mellitus patients in the community*. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), 906–912.
- Zyrek, J., Klimek, M., & Apanasewicz, A. (2024). *Social support during pregnancy and the risk of postpartum depression in Polish women: A prospective study*. *Scientific Reports*, 14, 6906. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57477-1>.