

LITERATUR REVIEW : TERAPI KOMPLEMENTER SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI POSTPARTUM

Suci Aulia Triastin^{1*}, Faza Nabila², Yudiarsi Eppang³, Besse Aismaria AM⁴

Universitas Muhammadiyah Gresik^{1,2}, Universitas Graha Edukasi Makassar^{3,4}

*Corresponding Author : suciaulia@umg.ac.id

ABSTRAK

Ibu postpartum akan mengalami banyak perubahan psikologis bahkan sebelum memasuki masa postpartum. Kecemasan ibu dalam menghadapi masa nifas mengakibatkan berbagai permasalahan psikologis salah satunya yaitu depresi postpartum. Depresi postpartum adalah gangguan kesehatan mental yang terjadi pada ibu setelah melahirkan, ditandai dengan perasaan sedih, cemas dan kelelahan yang ekstrem. Ibu postpartum membutuhkan banyak dukungan dari orang terdekat maupun tenaga profesional. Salah satu kebutuhan ibu postpartum adalah mendapatkan terapi komplementer yang bersifat non farmakologis. Intervensi non farmakologis adalah intervensi kesehatan yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan untuk meningkatkan kesehatan, mengelola penyakit atau meredakan nyeri. Metode ini hanya berfokus pada intervensi seperti terapi fisik, perubahan gaya hidup serta perubahan lingkungan sekitar. Tujuan Penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi komplementer untuk mencegah depresi postpartum. Metode penulisan dilakukan dengan mencari dan melakukan tinjauan literatur terhadap jurnal yang bersumber dari *Google Scholar*, *Sciadirect* dan *PubMed* dengan kata kunci depresi, postpartum dan komplementer. Artikel diambil dari tahun 2021-2025 dan menunjukkan hasil pencarian awal sebanyak 1.722 artikel publikasi yang menghasilkan sembilan penelitian yang diulas. Kajian yang diulas menunjukkan bahwa penerapan berbagai terapi tambahan yang bersifat non farmakologis mampu mengurangi serta mencegah gejala depresi pascapersalinan. Harapannya bidan mampu memberikan pelayanan alternatif asuhan kebidanan dengan pendekatan terapi komplementer yang berbasis non farmakologis.

Kata kunci : depresi, komplementer, postpartum

ABSTRACT

Postpartum mothers will experience many psychological changes even before entering the postpartum period. Maternal anxiety during the postpartum period can lead to various psychological problems, one of which is postpartum depression. Postpartum depression is a mental health disorder that occurs in women after childbirth, characterized by feelings of sadness, anxiety, and extreme fatigue. Postpartum mothers need a lot of support from those closest to them and professionals. One of the needs of postpartum mothers is to receive non-pharmacological complementary therapies. Non-pharmacological interventions are health interventions that do not involve the use of drugs to improve health, manage disease, or relieve pain. These methods focus solely on interventions such as physical therapy, lifestyle changes, and environmental changes. The purpose of this article is to determine the effectiveness of implementing complementary therapies to prevent postpartum depression. The writing method was carried out by searching and conducting a literature review of journals sourced from Google Scholar, Sciencedirect and PubMeb with the keywords depression, postpartum and complementary. The articles were retrieved from 2021-2025 and showed initial search results of 1,722 published articles, resulting in nine reviewed studies. The reviewed studies show that the application of various additional non-pharmacological therapies can reduce and prevent symptoms of postpartum depression. It is hoped that midwives will be able to provide alternative midwifery care services with a non-pharmacological complementary therapy approach.

Keywords : depression, postpartum, complementar

PENDAHULUAN

Banyak perubahan yang terjadi pada perempuan di masa nifas, bukan hanya fisik yang mengalami perubahan tetapi psikis atau keadaan mental juga bisa mengalami perubahan

sehingga seorang wanita membutuhkan penyesuaian dalam menghadapi peran barunya sebagai ibu. Peningkatan kesehatan ibu setelah melahirkan serta bayi merupakan salah satu fokus utama untuk memperbaiki mutu kesehatan di Indonesia. Masa setelah melahirkan, yang dikenal sebagai *puerperium*, adalah periode yang dibutuhkan untuk mengembalikan fungsi organ reproduksi seperti sebelum hamil, atau yang dikenal dengan involusi uterus setelah proses persalinan, berlangsung sekitar enam minggu atau 42 hari. Depresi pasca persalinan merupakan masalah kesehatan jiwa yang dialami oleh perempuan setelah melahirkan, ditandai dengan emosi sedih, kecemasan, serta kelelahan yang sangat berat. Ibu postpartum membutuhkan banyak dukungan dari orang terdekat maupun tenaga profesional (Maritalia, 2017).

Depresi postpartum dikatakan terjadi apabila setidaknya selama 2 minggu ditemukan gejala klasik depresi serta adanya gangguan gejala tidur, gangguan nafsu makan, kehilangan konsentrasi, kehilangan tenaga, perasaan tidak berharga atau perasaan bersalah sehingga akan memunculkan perasaan ingin membahayakan diri atau bunuh diri (Fatmawati & Gartika, 2021). Gangguan psikologis yang sering terjadi pada masa nifas adalah kecemasan. Apabila kecemasan tidak teratasi dengan baik maka bisa berlanjut menjadi depresi postpartum. Prevalensi kejadian tersebut cukup tinggi, khususnya di negara-negara berkembang yang memiliki faktor risiko seperti riwayat depresi kehamilan yang lalu dan sekarang, riwayat depresi, anestesi epidural selama persalinan dan diabetes melitus gestasional. Hal tersebut dapat memberikan dasar teoritis bagi tenaga kesehatan untuk melaksanakan pengobatan pada pasien (Dubreucq et al., 2022).

Beberapa faktor fisiologis dan psikosial yang telah diteliti sebelumnya yang menjadi penyebab depresi postpartum adalah gangguan neurologi postpartum, penyakit autoimun serta gangguan tidur dan ritme sirkadian (Brummelte & Galea, 2016). Selain itu faktor yang mempengaruhi termasuk *coping stress*, penyesuaian diri maupun dukungan sosial menjadi penyebab paling banyak terjadinya depresi postpartum (Solama et al., 2023). Banyak faktor yang dapat berperan dalam dan dianggap sebagai gangguan multifaktorial yang kompleks (Dominiak et al., 2021). Selain itu, dampak dari gangguan psikologis ini tidak hanya terbatas pada individu. Keluarga juga bisa terkena dampaknya, apabila ibu tidak mendapatkan penanganan yang maksimal dan memadai. Hubungan dengan pasangan bisa terganggu, dan ibu bisa mengalami kesulitan dalam merawat bayi maupun anak yang lainnya (Ningrum, 2017).

World Health Organization memproyeksikan pada tahun 2030 bahwa depresi akan menjadi penyebab kedua kematian setelah penyakit jantung. Sekitar 20% Perempuan setelah melahirkan mengalami *Postpartum Blues*. Organisasi Kesehatan Dunia mengungkapkan bahwa di negara-negara yang sedang berkembang, sekitar 10-15% mengalami masalah kesehatan selama periode perinatal, mulai dari masa kehamilan hingga satu tahun setelah melahirkan (WHO, 2017; Rohmawati, 2023). Dalam Upaya mendukung pemulihan pada masa postpartum dan menyusui, pendekatan komplementer semakin banyak digunakan sebagai pelengkap dari perawatan medis konvensional. komplementer adalah praktik yang sangat penting dan banyak diterapkan saat ini dalam lingkup pelayanan kebidanan. Masyarakat atau wanita pasca melahirkan saat ini berpendapat bahwa terapi komplementer lebih organik dan tidak berisiko, sehingga banyak praktisi kebidanan yang menyediakan atau menerapkan terapi tersebut (Setyoputri & Ismiyati, 2023).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian terapi komplementer terhadap penurunan stres pada ibu nifas dengan rata-rata tingkat stres pada ibu postpartum sebelum pemberian terapi komplementer dengan nilai 35.85 dan setelah pemberian terapi menjadi 24.38. Hal tersebut menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan (Satria et al., 2024). Sedangkan salah satu contoh penelitian lain yang menggunakan terapi komplementer hipnoterapi, terbukti dapat meningkatkan sugestibilitas individu terhadap perubahan pola pikir serta respon emosional yang lebih positif (Aliah et al, 2024). Dengan ilmu pengetahuan yang semakin berkembang khususnya di ruang lingkup kebidanan, penelitian

terkait intervensi komplementer dengan tujuan menurunkan tingkat stres pada masa postpartum juga semakin banyak dan variatif serta didukung dengan hasil penelitian yang signifikan dalam menurunkan stres maupun kecemasan pada masa postpartum. Oleh sebab itu, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi komplementer untuk mencegah depresi postpartum.

METODE

Studi ini merupakan studi yang menggunakan *scoping review* sebagai pendahulu untuk kajian sistematis, mengidentifikasi jenis dan bukti yang tersedia sesuai dengan topik yang didiskusikan, mencari bagaimana gambaran penelitian dilaksanakan. Penulis melakukan pencarian di 3 database yaitu *Scencedirect* (726 artikel), *Google Scholar* (792 artikel) dan *PubMed* (138 artikel). Kata kunci atau fokus pencarian *Scencedirect* dan *PubMed* yaitu *pospartum depression and complementary therapy*. Sedangkan, pada *Google Scholar* menggunakan kata kunci depresi postpartum dan terapi komplementer. Artikel yang digunakan rentang tahun 2020 – 2025.

Pengumpulan tulisan yang relevan dengan kata kunci dari berbagai basis data yang digunakan dan dilakukan pemeriksaan untuk menghindari duplikasi dan judul yang sama dieliminasi. Hasil pencarian menghasilkan 1.722 artikel yang terdiri dari 1.121 artikel dalam bahasa Inggris dan 601 artikel dalam Bahasa Indonesia. Selanjutnya, melakukan skrining artikel dengan membaca abstrak yang sesuai dengan topik yang dicari dan menghasilkan 521 artikel. Setelah itu, dilakukan lagi skrining lanjutan dan melihat kelayakan artikel yang sesuai dengan topik berjumlah 20 artikel. Pemetaan dilakukan dengan menggunakan *PRISMA Flowchart* dan pada tahap akhir, memilih 9 artikel yang dianalisis serta dikumpulkan berdasarkan topik yang disajikan. Artikel disajikan dalam bentuk matriks tabular yang terdiri dari penulis, tahun, judul, populasi, metode dan analisis statistik serta hasil.

HASIL

Tabel I. Matriks Sintesis

Peneliti dan Tahun	Judul	Metode Sampel	Hasil
Ardan et al., 2021)	Efektivitas Intervensi <i>Spiritual Management Of Relaxation Therapy</i> (SMARTER) Dalam Upaya Mencegah Depresi Postpartum	- Kuantitatif, Quasi eksperimen sebelum dan sesudah dengan rancangan kelompok kontrol - 34 Sampel, 17 intervensi dan 17 Kontrol	Analisis yang dilakukan dengan uji t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan antara kondisi sebelum dan setelah intervensi, sedangkan penggunaan uji t independen menunjukkan adanya variasi dalam tingkat depresi sesudah intervensi SMARTER antara kelompok kontrol dan intervensi
Ridha et al., 2023	Pengaruh Aromaterapi Bergamot (<i>Citrus Bargamia</i>) Terhadap Tingkat Depresi Postpartum	- Kuantitatif, Quasi eksperimen sebelum dan sesudah tanpa kelompok kontrol - Kuesioner EPDS - 16 Sampel terbagi dalam kategori depresi berat, ringan dan sedang	Analisa data menggunakan uji <i>Paired T-test</i> , dengan Kesimpulan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi Bergamot terhadap Tingkat depresi ibu postpartum
Lalita et al., 2023	Kombinasi Aromaterapi dan <i>Back Massage</i> Terhadap Maternal <i>Depressive Symptoms Postpartum</i>	- <i>Quasi Experiment, One group pretest posttest.</i> - Kuesioner EPDS	Penelitian ini menunjukkan kombinasi Aromaterapi Lemongrass dan Back Massage selama 20 Menit dilakukan

		- 32 Sampel Ibu postpartum 4-8 Minggu	selama 3 hari berturut-turut. Lalu di analisis dengan spearman dan wilcoxon test. Terbukti secara signifikan mengurangi Maternal Depressive Symptoms. Hasil penelitian ini telah didukung oleh berbagai literatur dan dapat direkomendasikan bagi keluarga karena dapat membantu meningkatkan relaksasi, penghilang rasa sakit dan tidak sulit tidur selama periode postpartum
Hasanah et al., 2024	<i>Effect Of Prenatal Yoga Adherence On Postpartum Maternal Metal Health</i>	- Deskriptif kuantitatif - Mengetahui Gambaran Kesehatan mental pada ibu postpartum dengan kuesioner EPDS serta dibandingkan dengan metode HADS (Hospital Anxiety And Depression Scale) and CES-D (Center For Epidemiologic Studies Depression Scale) - 30 Sampel	Hasil dari CES-D, EPDS dan HADS, menunjukkan bahwa ibu yang tidak mengikuti prenatal yoga biasanya mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi setelah melahirkan. Di sisi lain, ibu yang melakukan prenatal yoga mengalami pengurangan gejala depresi setelah melahirkan.
Xu et al., 2024	<i>Creative Art Therapy for Pospartum Depression</i>	<i>Sistematic Review dan Meta-analysis</i>	Dari 12 Penelitian, termasuk 1633 Pasien dimasukkan dalam tinjauan ini dan hasil meta analisis menunjukkan bahwa kelompok intervensi signifikan lebih baik daripada kelompok kontrol CAT (Musik dan permainan Kreatif) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan kondisi pribadi pada pasien dengan PPD. Meskipun CAT tampaknya layak untuk diaplikasikan secara klinis, diperlukan lebih banyak penelitian berkualitas tinggi dan sampel yang besar untuk mengeksplorasi berbagai aspek dalam konteks saat ini
Wu et al., 2025	<i>The Effect of Acupoint Hot Compress On Postpartum Depressive Symtoms</i>	<i>Secondary analysis of randomized controlled trial</i> Analisis ini melibatkan 1.085 peserta. Dari jumlah tersebut, 537 menerima intervensi perawatan kompres panas titik akupuntur, sementara 548 menerima perawatan pascapersalinan yang sesuai standar secara rutin. Peserta di kategorikan kedalam dua kelompok	Kompres panas titik akupuntur secara signifikan memperbaiki PDS setelah persalinan pervaginam, terutama pada pasien PPD risiko tinggi dengan Tingkat Pendidikan yang rendah, kehamilan abnormal dan nyeri uterus pasca persalinan yang parah. Kesimpulan : kompres panas titik akupuntur merupakan intervensi efektif, non-invasif dengan efek samping minimal dalam memperbaiki PDS

			berdasarkan skala EPDS yang diukur 76,4 jam setelah melahirkan.	
Uncu & Gök, 2025	<i>The Effect Of Newborn Massage Training On Maternal Attachment And Postpartum Depression</i>	<i>Randomized Control Trial</i>	54 Sample dibagi 2 kelompok, intervensi dan kontrol	Hasil analisis menunjukkan bahwa keterikatan ibu dan bayi sangat menentukan status keterikatan prenatal dan depresi serta memberikan pendekatan yang tepat kepada ibu postpartum yang telah terdeteksi dengan masalah depresi postpartum. Dengan pijat bayi baru lahir yang merupakan salah satu metode non farmakologis untuk memperkuat keterikatan antara ibu dan bayi baru lahir. Pijat tersebut harus di ajarkan kepada ibu selama kehamilan, karena dengan cara ini depresi postpartum dapat di cegah. Harapan dari peneliti yaitu intervensi ini bisa dilaksanakan oleh Bidan yang merupakan professional tenaga Kesehatan yang lebih dekat dengan ibu nifas.
(Uçakcı Asahioğlu & Yaman Sözbir, 2024)	<i>Effect Of Online Health Training/Counselling And Progressive Muscle Relaxation Exercise On Postpartum Depression And Maternal Attachment</i>	<i>Randomized Control Trial</i>		Peserta diminta untuk melengkapi <i>Prenatal Attachment Inventory</i> dan <i>Edinburgh Postpartum Depression Scale</i> (EPDS) pada usia kehamilan 35 minggu. Penugasan kelompok dilakukan dengan pengacakan blok berstrata menurut skor EPDS (0–9, 10–30) dan paritas. Wanita dalam kelompok eksperimen menerima pelatihan relaksasi otot progresif, depresi pascapersalinan, dan keterikatan ibu melalui panggilan video daring dua kali seminggu mulai dari usia kehamilan 36–37 minggu. Mereka diminta untuk melengkapi program PMRE dari usia kehamilan 36 minggu hingga 6 bulan pascapersalinan, dan konseling daring diberikan selama periode ini. Peserta melengkapi Maternal Postpartum Attachment Scale (MPAS) dan EPDS pada usia kehamilan 6 minggu pascapersalinan. Kesimpulan: Pelatihan/konseling Kesehatan daring dan PMRE mengurangi risiko depresi postpartum dan meningkatkan ketrikatan ibu.
(Mwita al.,2025)	<i>Non-Pharmacological intervention for perinatal depression and anxiety among adolescent mothers</i>	<i>Systematic review dan meta-analysis</i>		Menggunakan pedoman Cochrane dalam melakukan tinjauan dan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analysis (PRISMA) dalam melapork

temuan. Uji klinis acak (RCT), studi intervensi, studi kohort, dan studi kasus-kontrol dari intervensi nonfarmakologis yang menilai gejala atau diagnosis depresi dan/atau kecemasan setelah intervensi pada ibu remaja memenuhi syarat untuk dimasukkan. Kami mencari di PubMed/Medline, Embase, Cochrane Central Register of Controlled Trials, dan PsycINFO, serta daftar referensi dari studi yang relevan dan literatur abu-abu.

Kesimpulan: Intervensi nonfarmakologis, khususnya *Cognitive Behavioral Therapy* dan *Interpersonal Therapy* mungkin sangat berpengaruh dalam mengobati depresi perinatal di kalangan ibu remaja. Intervensi ini dapat berhasil dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih di lingkungan layanan kesehatan seperti klinik antenatal.

PEMBAHASAN

Literatur ini ditujukan untuk mengidentifikasi berbagai pendekatan yang diterapkan dalam pencegahan serta perawatan depresi pasca melahirkan secara non-farmakologis. Melalui tinjauan literatur, kami mengidentifikasi sejumlah artikel mengenai intervensi yang efektif untuk menurunkan maupun mencegah gejala depresi postpartum, antara lain Intervensi *Spiritual Management Of Relaxation Therapy* (SMARTER), Prenatal Yoga, Aromaterapi Bergamot (Citrus Bargamia), Kombinasi Aromaterapi dan *Back Massage*, *Creative Art Therapy* (Musik dan Kreatifitas), *Acupoint Hot Compress* (Kompres Panas Titik Akupunktur), *Newborn Massage Training* (Pijat Bayi Baru Lahir), *Online Health Training/Counselling And Progressive Muscle Relaxation Exercise* (Pelatihan/Konseling Kesehatan Online dan Latihan Relaksasi Otot Progresif) dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Interpersonal Therapy (IPT)*. Pada masa nifas perubahan fisiologis maupun psikologis mengalami perubahan yang sangat berbeda. Masalah psikologis yang sering terjadi pada masa nifas adalah depresi postpartum. Berapa penelitian menyatakan bahwa dengan pemberian terapi komplementer atau non farmakologis efektif untuk mencegah maupun mengurangi depresi postpartum. Terapi komplementer yang bisa digunakan sebagai berikut.

Intervensi *Spiritual Management Of Relaxation Therapy* (SMARTER)

Intervensi SMARTER adalah perpaduan antara *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT) dan Pencerahan Qolbu Padang Lampe (PQPL) yang bertujuan untuk mengurangi berbagai keluhan psikologis melalui penyembuhan dengan intervensi non farmakologis. SMARTER berfungsi untuk mengajarkan dan membantu individu untuk mendapatkan rasa rileks. Hal yang paling penting dalam SMARTER ini adalah mengintegrasikan kekuatan rohani dan mental untuk menyatukan individu dan Tuhan mereka melalui Dzikir dan Doa, serta keyakinan yang hadir dengan kesadaran yang memiliki aspek spiritual untuk meningkatkan harapan dan kepercayaan yang mempermudah penyelesaian masalah fisik dan mental pasien. Tingkat depresi ibu postpartum menurun secara berbeda pada kelompok intervensi dan kontrol.

Pada kelompok kontrol, gejala yang muncul menunjukkan tanda-tanda depresi borderline dan kemudian bertransformasi menjadi gangguan suasana hati yang ringan, sementara di kelompok kontrol lainnya, Tingkat kecemasan tetap berada pada batas depresi borderline (Ardan et al., 2021).

Aromaterapi Bergamot (*Citrus Bergamia*)

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Ridha et al., 2023) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian Aromaterapi Bergamia terhadap Tingkat depresi ibu postpartum. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Banyak penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa dengan pemberian aromaterapi signifikan dapat mengurangi depresi postpartum. Salah satu penggunaan aromaterapi yaitu Bergamot. Kandungan utama aromaterapi tersebut adalah Cytrus Bergamia yang terdiri dari limonene 38%, linalyl acetate 28%, linalool 8 %. Gamma-terpinene 8%, beta-pinene 7%. Dari komposisi tersebut zat utama yang berperan menurunkan stress adalah linalool dan linalyl acetate. Linalool mempunyai efek penenang dan linalyl asetat berfungsi sebagai penghilang rasa sakit serat dapat meningkatkan euphoria. Sedangkan efek psikologis aromaterapi tersebut adalah antidepresan, relaksasi, obat penenang dan anti kecemasan (Bagheri et al., 2019).

Kombinasi Aromaterapi dan Back Massage

Pemberian aromaterapi yang dikombinasikan dengan Back Massage dapat dijadikan juga sebagai alternatif pengobatan non farmakologis untuk mencegah maupun mengurangi gejala depresi pasca melahirkan. Penelitian yang dilakukan oleh (Lalita et al., 2023) menunjukkan kombinasi Aromaterapi Lemongrass dan Back Massage selama 20 Menit dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Lalu di analisis dengan spearman dan wilcoxon test. Terbukti secara signifikan mengurangi Maternal Depressive Symptoms. Hasil penelitian ini telah didukung oleh berbagai literatur dan dapat direkomendasikan bagi keluarga karena dapat membantu meningkatkan relaksasi, penghilang rasa sakit dan tidak sulit tidur selama periode postpartum. Penelitian lain juga membuktikan efektifitas Back Massage pasca persalinan dapat meningkatkan rehabilitasi psikosomatis pada wanita pasca persalinan, menghilangkan nyeri punggung serta mencegah maupun mengurangi depresi postpartum (Chen et al., 2024).

Prenatal Yoga

Perbandingan antara ibu yang tidak mengikuti prenatal yoga biasanya mengalami depresi dan kecemasan setelah melahirkan. Sementara itu, ibu yang mengikuti prenatal yoga dapat membantu menurunkan gejala depresi setelah melahirkan. Namun, secara umum, prenatal yoga berkontribusi untuk menurunkan tingkat depresi dan kecemasan (Hasanah et al., 2024.). Hal ini sejalan dengan penelitian (Wang et al., 2024) pada wanita dengan depresi postpartum semua Latihan fisik yang umum dianjurkan oleh tenaga ahli merupakan pengobatan alternatif atau pelengkap yang efektif untuk mencegah maupun mengurangi gejala depresi postpartum, Namun Latihan fisik seperti berjalan dengan kereta dorong bayi juga di anjurkan untuk memperbaiki gejala postpartum depresi karena di anggap meningkatkan ikatan batin maupun rasa kasih sayang ibu kepada bayinya.

Creative Art Therapy (Musik dan Kreatifitas)

CAT merupakan salah satu bentuk terapi psikologis yang melibatkan kreativitas dan seni. Kreativitas dapat meningkatkan keinginan bawah sadar pasien untuk berekspresi, membantu mereka mengekspresikan emosi dan merangsang. Kemampuan berfikir mereka. Sedangkan artistic membawa rasa senang, dapat membantu pasien menghilangkan stress dan memenuhi tuntutan emosional dan psikologis mereka. Terapi ini mencakup music (Mendengarkan dan bernyanyi), melukis, menari, memahat, drama, film dan puisi. Sebagai salah satu bentuk

psikoterapi, aplikasi klinisnya memerlukan bimbingan psikolog yang profesional. Karena bentuk pengobatannya merupakan kegiatan seni yang relative dilakukan sehari-hari sehingga terapi CAT ini mudah diterima oleh pasien dan keluarganya. Perbandingan antara kelompok yang di berikan intervensi. CAT (Musik dan permainan Kreatif) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan kondisi pribadi pada pasien dengan gejala postpartum depresi (Xu et al., 2024b).

Acupoint Hot Compress (Kompres Panas Titik Akupuntur)

kompres panas titik akupuntur merupakan intervensi efektif, non-invasif dengan efek samping minimal dalam memperbaiki gejala depresi postpartum. Kompres panas titik akupuntur secara signifikan memperbaiki gejala depresi postpartum setelah persalinan pervaginam, terutama pada pasien risiko tinggi dengan Tingkat Pendidikan yang rendah, kehamilan abnormal dan nyeri uterus pasca persalinan yang parah (Wu et al., 2025).

Newborn Massage Training

Hasil analisis menunjukkan bahwa keterikatan ibu dan bayi sangat menentukan status keterikatan prenatal dan depresi serta memberikan pendekatan yang tepat kepada ibu postpartum yang telah terdeteksi dengan masalah depresi postpartum. Dengan pijat bayi baru lahir yang merupakan salah satu metode non farmakologis untuk memperkuat keterikatan antara ibu dan bayi baru lahir. Pijat tersebut harus di ajarkan kepada ibu selama kehamilan, karena dengan cara ini depresi postpartum dapat di cegah. intervensi ini bisa dilaksanakan oleh Bidan yang merupakan professional tenaga Kesehatan yang lebih dekat dengan ibu nifas (Uncu & Gök, 2025).

Online Health Training/Counselling Dan Progressive Muscle Relaxation Exercise (PMRE)

Mekanisme dari terapi non-farmakologis ini yaitu menyelesaikan *Prenatal Attachment Inventory* dan *Edinburgh Postpartum Depression Scale* pada usia kehamilan 35 minggu. Penugasan kelompok dilakukan dengan pengacakan blok berstrata menurut skor EPDS (0–9, 10–30) dan paritas. Wanita dalam kelompok eksperimen menerima pelatihan relaksasi otot progresif, depresi pascapersalinan, dan keterikatan ibu melalui panggilan video daring dua kali seminggu mulai dari usia kehamilan 36–37 minggu. Mereka diminta untuk menyelesaikan program PMRE dari usia kehamilan 36 minggu hingga 6 bulan pascapersalinan, dan konseling daring diberikan selama periode ini. Partisipan menyelesaikan Maternal Postpartum Attachment Scale (MPAS) dan EPDS pada usia kehamilan 6 minggu pascapersalinan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pelatihan/konseling Kesehatan daring dan dan PMRE mengurangi risiko depresi postpartum dan meningkatkan keterikatan ibu (Uçakçı Asalıoğlu & Yaman Sözbir, 2024).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Interpesonal Therapy (IPT).

Intervensi non-farmakologis, terutama terapi perilaku kognitif dan terapi interpersonal, terbukti berhasil dalam menangani depresi perinatal di antara ibu yang masih remaja. Terapi Perilaku Kognitif adalah jenis terapi bicara yang bertujuan membantu individu mengubah cara berfikir dan bertindak untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan emosional. CBT berfokus pada interaksi antara pemikiran, emosi dan Tindakan serta mendukung individu untuk mengenali, mempertanyakan dan mengubah pola pikir buruk yang tidak produktif. Sedangkan Interpersonal Terapi (IPT) adalah jenis terapi yang fokus pada peningkatan hubungan sosial dan interpersonal pasien untuk mengatasi masalah psikologis seperti depresi, gangguan mood. IPT membantu pasien agar memahami dan memperbaiki pola komunikasi serta hubungan dengan orang lain. Intervensi ini dapat berhasil dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih di lingkungan layanan kesehatan seperti klinik antenatal (Mwita et al., 2025)

KESIMPULAN

Hasil dari tinjauan pustaka mengenai terapi komplementer yang berfokus pada pencegahan depresi setelah melahirkan menunjukkan hasil yang positif dan bermanfaat. Terapi komplementer ini dapat diterapkan kepada ibu yang mengalami depresi postpartum karena dapat diterima dengan mudah dan efektif untuk dilakukan sebagai upaya pencegahan maupun pengurangan gejala depresi postpartum. Dari 9 terapi yang dijelaskan, secara tidak langsung memberikan dampak yang sangat positif yaitu melancarkan peningkatan produksi ASI, memberikan keterikatan antara ibu dan bayi serta meningkatkan system kekebalan tubuh wanita setelah melahirkan sehingga memperlancar proses pemulihan. Dianjurkan bagi para professional Kesehatan, terutama bidan, untuk memberikan pilihan terapi tambahan kepada wanita setelah melahirkan dan memulai edukasi terapi komplementer ini pada masa kehamilan sehingga bisa mencegah lebih awal terjadinya depresi postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih dan menyampaikan rasa Syukur kepada pihak Universitas Muhammadiyah Gresik dan Universitas Graha Edukasi Makassar yang berkontribusi serta memberikan dukungan dalam proses penulisan literatur review ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliah, N., Rofika, A., Cahyaningtyas, A. Y., & Widayanti, W. (2024). Buku Ajar Komplementer Kebidanan.
- Ardan, M., Umar, Z., Kadir, A., & Ariestantia, D. R. (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>
- Bagheri, E., Mortezaee, M., Rashidi Fakari, F., Babakhanian Masumeh, M., Khorasani, F., Khalili, Z., Rahimi, R., & Rafieian Kopaei, M. (2019). *The Effect of Herbal Medicines on Postpartum Depression, and Maternal-Infant Attachment in Postpartum Mother: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Int J Pediatr*, 7(67). <https://doi.org/10.22038/ijp.2019.38414.3298>
- Brummelte, S., & Galea, L. A. M. (2016). *Postpartum depression: Etiology, treatment and consequences for maternal care*. *Hormones and Behavior*, 77, 153–166. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2015.08.008>
- Chen, Y., Sun, X.-Y., Qian, C., Zhang, X.-X., Zhou, Y.-J., Zhang, H.-Y., & Xie, Z.-W. (2024). *Therapeutic effect of manual massage on early postpartum rectus abdominis separation and postpartum depression*. *World Journal of Psychiatry*, 14(5), 678–685. <https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i5.678>
- Dominiak M, Antosik-Wojcinska AZ, Baron M, Mierzejewski P, Swiecicki L. *Recommendations for the prevention and treatment of postpartum depression*. *Ginekol Pol*. 2021;92(2):153-164. doi: 10.5603/GP.a2020.0141. Epub 2021 Jan 15. PMID: 33448014.
- Dubreucq, J., Kamperman, A. M., Al-Maach, N., Bramer, W. M., Pacheco, F., Ganho-Avila, A., & Lambregtse-van den Berg, M. (2022). *Examining the evidence on complementary and alternative therapies to treat peripartum depression in pregnant or postpartum women: study protocol for an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses*. *BMJ Open*, 12(11), e057327. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057327>

- Fatmawati, A., & Gartika, N. (2021). Hubungan Kondisi Psikososial Dan Paritas Dengan Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Remaja. *Faletehan Health Journal*, 8(1), 36–41. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Hasanah, S. N., Azhimia, F., & Friscila, I. (n.d.). *Effects Of Prenatal Yoga Adherence On Postpartum Maternal Mental Health*. <https://doi.org/10.33024>
- Ilyya Rohmawati, K., & Departemen Keperawatan, Z. (n.d.). Faktor-Faktor Yang Berkontribusi Pada Kejadian Depresi Postpartum Di Negara Berkembang. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Lalita, E. M., Adam, Y., Donsu, A., Kuhu, F., Manueke, I., Kebidanan, J., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, P. (n.d.). Kombinasi Aromaterapi dan Back Massage Terhadap Maternal Depressive Symptoms Postpartum. In *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan* (Vol. 10).
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). *Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach*. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>
- Mwita, M., Dewey, D., Konje, E. T., & Patten, S. (2025). *Non-pharmacological interventions for perinatal depression and anxiety among adolescent mothers: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Affective Disorders*, 379, 168–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.056>
- 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>
- Palembang, A., Solama, W., Rivanica, R., Effendi, E., & Safitri, S. (2023). Analisis Karakteristik Ibu Nifas Tentang Depresi Post Partum (Vol. 8, Issue 1).
- Ridha, A. F., Komalasari, K., & Sina, C. I. (2023). Pengaruh Aromaterapi Bergamot (Citrus Bergamia) terhadap Tingkat Depresi Post Partum di RS Blud Kota Tanjungpinang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 756–773. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.8114>
- Satria, E., Rita Aninora, N., Wikarya, R., Psikologi dan Kesehatan, F., & Negeri Padang, U. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum. *Ijoh: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4). <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOHhttps://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Uçakçı Asaloğlu, C., & Yaman Sözbir, Ş. (2024). *Effect of online health training/counseling and progressive muscle relaxation exercise on postpartum depression and maternal attachment: A randomized controlled trial*. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 165(3), 1218–1228. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15359>
- Uncu, B., & Gök, H. (2025). *The Effect of Newborn Massage Training on Maternal Attachment and Postpartum Depression: Randomized Controlled Trial*. *Nursing & Health Sciences*, 27(2), e70112. <https://doi.org/10.1111/nhs.70112>
- Wang, J., Carru, C., Sedda, S., Fiori, P. L., Li, Z., & Chen, Z. (2024). *Comparative impact of exercise-based interventions for postpartum depression: A Bayesian network meta-analysis*. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 165(1), 67–75. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15091>
- Wu, Y., Zhu, Y., Wang, F., & Qu, F. (2025a). *The Effect of Acupoint Hot Compress on Postpartum Depressive Symptoms: A Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial*. *Complementary Medicine Research*, 32(2), 101–109. <https://doi.org/10.1159/000543477>

- Wu, Y., Zhu, Y., Wang, F., & Qu, F. (2025b). *The Effect of Acupoint Hot Compress on Postpartum Depressive Symptoms: A Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial*. *Complementary Medicine Research*, 32(2), 101–109. <https://doi.org/10.1159/000543477>
- Xu, J., Wang, B., Zhu, W., & Ao, H. (2024a). *Creative art therapy for postpartum depression : A systematic review and meta-analysis*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 57, 101886. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101886>
- Xu, J., Wang, B., Zhu, W., & Ao, H. (2024b). *Creative art therapy for postpartum depression : A systematic review and meta-analysis*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 57, 101886. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101886>