

## PENYULUHAN COGNITIF BEHAVIOR THERAPY UNTUK PENCEGAHAN DEPRESI POST PARTUM

**Etika Khoiriyah, Shinta Ayu Retnawati**  
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang  
Email : [etika2811@gmail.com](mailto:etika2811@gmail.com)

### ABSTRAK

Kelahiran seorang bayi merupakan salah satu peristiwa yang paling membahagiakan. disisi lain ternyata menuntut ibu untuk melakukan berbagai penyesuaian yang dapat menyebabkan ibu tertekan. Ibu yang tidak dapat menyesuaikan diri akan mengalami gangguan emosi seperti depresi postpartum. Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani depresi postpartum salah satunya dengan cognitif behavior terhaply (CBT). CBT merupakan salah satu bentuk konseling untuk membantu klien agar menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan memodifikasi pola pikir dan perilaku. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang cognitif behavior terhaply untuk pencegahan depresi post partum. Hasil kegiatan yang telah dilakukan di Posyandu Mekar Jaya, Kelurahan Batu IX, Kecamatan Tanjungpinang Timur, terjadi peningkatan pengetahuan yaitu pengetahuan baik sebanyak 10 orang (66,67%), berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26,67%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (6,67%). Peningkatan yang signifikan mengenai pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan dapat mempengaruhi ibu melakukan deteksi dini dan pencegahan depresi postpartum sehingga ibu lebih siap menghadapi kondisi dan lingkungan sekitar. Setelah kegiatan ini diharapkan para ibu nifas dan calon ibu nifas untuk dapat mengurangi masalah terkait psikologis salah satunya dengan menggunakan CBT.

**Kata Kunci:** penyuluhan, cognitive behavior terhaply, depresi post partum

### ABSTRACT

The birth of a baby is one of the happiest events. On the other hand, it turns out that it requires the mother to make various adjustments which can cause the mother to be stressed. Mothers who cannot adjust will experience emotional disorders such as postpartum depression. Efforts that can be made to treat postpartum depression include cognitive behavioral therapy (CBT). CBT is a form of counseling to help clients become healthier, have satisfying experiences, and be able to fulfill a certain lifestyle, by modifying thought patterns and behavior. This activity aims to provide knowledge about cognitive behavioral changes to prevent post partum depression. The results of activities carried out at Posyandu Mekar Jaya, Batu IX Village, East Tanjungpinang District, there was an increase in knowledge, namely good knowledge of 10 people (66.67%), sufficient knowledge of 4 people (26.67%) and poor knowledge of 1 person. people (6.67%). A significant increase in participants' knowledge before and after counseling can influence mothers to carry out early detection and prevention of postpartum depression so that mothers are better prepared to face the conditions and environment around them. After this activity, it is hoped that postpartum mothers and prospective postpartum mothers will be able to reduce psychological problems, one of which is by using CBT.

**Keywords:** counseling, cognitive behavior development, post partum depression

### PENDAHULUAN

Kelahiran seorang bayi merupakan salah satu peristiwa yang paling membahagiakan dalam kehidupan perempuan. Kehadiran bayi menegaskan suatu status baru bagi seorang perempuan dan disisi lain ternyata menuntut ibu untuk melakukan berbagai penyesuaian salah satunya mengikuti ritme kehidupan bayi yang dapat menyebabkan ibu sangat tertekan.

Ibu Postpartum yang tidak berhasil menyesuaikan diri dengan peran barunya akan mengalami gangguan emosional seperti depresi pasca persalinan (DPP)/depresi postpartum. Depresi pasca persalinan (DPP) adalah suatu depresi yang ditemukan pada perempuan setelah melahirkan, yang terjadi dalam kurun waktu 4 (empat) minggu. Kondisi ini dapat berlangsung hingga beberapa bulan. Faktor yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues yang apabila tidak ditangani akan menjadikan Depresi Post Partum, secara internal adalah umur, primipara (Buuroughs, 1997), kesiapan menerima anggota keluarga baru termasuk pengetahuan atau ketrampilan merawat bayi dan pendidikan. Aspek eksternal adalah dukungan keluarga, dukungan suami, budaya/ kebiasaan masyarakat terkait persalinan, status ekonomi, informasi asuhan nifas dan riwayat

asuhan nifas. (Rubin 1967 cit Bobak 2000).

Depresi post partum bisa berdampak negative pada kesehatan ibu, anak dan keluarga. Pada ibu yang mengalami depresi pasca persalinan, minat dan ketertarikan terhadap bayinya kurang. Ibu sering tidak berrespon positif terhadap bayinya seperti pada saat menangis, tatapan mata ataupun gerak tubuh. Akibat lanjut ibu yang mengalami DPP tidak mampu merawat bayinya secara optimal termasuk malas menyusui.

Berdasarkan penyebab dan dampak dari depresi postpartum, maka perlu upaya penanganan dengan pemberian terapi. Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi depresi postpartum meliputi activities of peer groups, cognitive behavior therapy and social support (Budiman et al. 2019). Salah satu metode yang digunakan dalam penanganan depresi pasca melahirkan adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT) atau terapi perilaku kognitif.

Terapi kognitif adalah terapi terstruktur jangka pendek yang menggunakan kerja sama aktif antara klien dan pemberi terapi untuk mencapai tujuan terapeutik. Terapi ini merupakan salah satu bentuk konseling untuk membantu

klien agar menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Konseling perilaku kognitif terfokus pada kegiatan mengelola dan memonitor pola pikir klien sehingga mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran agar diperoleh emosi yang lebih positif yang dilakukan dengan memberikan latihan relaksasi dan edukasi (Khoiriyah dan Sartika, 2021).

Berdasarkan uraian di atas maka saya tertarik untuk melakukan penyuluhan dengan topik kognitif behavior therapy untuk pencegahan depresi postpartum di Posyandu Mekar Jaya, Wilayah Puskesmas Mekar Baru.

## **METODE**

Kegiatan ini dimulai dengan melakukan tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap awal melakukan pendekatan kepada tokoh masyarakat. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dengan media yang digunakan power point dan leaflet. Selanjutnya melakukan tanya jawab dengan peserta serta mencoba mengisi instrument CBT.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dan tanya jawab dalam peningkatan pengetahuan tentang kognitif behavior therapy untuk pencegahan depresi post partum telah dilaksanakan di Posyandu Mekar Jaya Wilayah Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX dan diikuti 15 ibu sesuai dengan perencanaan awal.

Hasil kegiatan penyuluhan kognitif behavior therapy untuk pencegahan depresi post partum pada masyarakat menunjukkan bahwa dengan melakukan penyuluhan dapat meningkatkan ibu dalam mencegah terjadinya depresi postpartum. Hal ini tergambar dari hasil evaluasi yang mengukur tingkat pengetahuan tentang kognitif behavior therapy untuk pencegahan depresi post partum melalui metode pre dan post test. Dengan kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kognitif behavior therapy untuk pencegahan depresi post partum.

Antusiasme masyarakat dalam kegiatan ini perlu diberikan apresiasi karena telah mengikuti kegiatan pengabdian ini mulai dari awal sampai dengan akhir kegiatan. Berikut dokumentasi kegiatan peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Penyuluhan terkait cara menyusui yang benar cognitif behavior therapy untuk pencegahan depresi post partum diberikan untuk meningkatkan pemahaman ibu dan mempengaruhi ibu untuk dapat dengan mudah menyesuaikan diri terhadap kondisi dan lingkungan. Dampak yang ditimbulkan dari kondisi ini yaitu dapat mempengaruhi kesehatan ibu, anak dan keluarga. Pada ibu yang mengalami depresi pasca persalinan, minat dan ketertarikan terhadap bayinya kurang. Ibu sering tidak berrespon positif terhadap bayinya tatapan mata dan gerak tubuh.

Menurut teoritis terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi depresi postpartum meliputi activities of peer groups, cognitive behavior therapy and social support (Budiman et al. 2019). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan depresi postpartum secara non farmakologi yaitu dengan menggunakan CBT.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan tindakan yang berpusat pada klien dengan penekanan pada pemantauan perilaku dan penyelesaian masalah untuk memperkuat ketrampilan yang dipelajari dalam treatment dan mempromosikan penggunaannya dalam kehidupan nyata. Terapi ini juga dipandang sebagai cara edukasi untuk membangun ketrampilan klien (Astuti, Amin & Purborini 2018). CBT juga diartikan sebagai sebuah istilah untuk menjelaskan intervensi psikoterapi yang tujuannya adalah untuk mengurangi kesulitan psikologis dan perilaku maladaptif dengan mengubah cara berpikir (Kaplan, diacu dalam Stallard, 2005).

CBT didasarkan kepada pemahaman bahwa perilaku yang tampak adalah hasil dari cara berpikir. Dengan intervensi kognitif, maka akan dapat mengubah cara berpikir, merasa, dan berperilaku (Kendall, 1994 dalam Islamiah, dkk., 2015)

Cognitive bahviour therapy dapat mengukur kemampuan interpersonal dan kemampuan social seseorang, membangun keterampilan komunikasi atau bersosialisasi. CBT bertujuan untuk melatih cara berfikir dan berperilaku. Ketika ibu postpartum tau

bagaimana beradaptasi dengan peran barunya maka tidak akan mengalami depresi postpartum.

Sebagian besar ibu postpartum yang tidak dapat beradaptasi dengan peran barunya rentan sekali mengalami depresi postpartum. Sebaliknya dengan ibu paham apa yang harus dilakukan setelah melahirkan dapat mengurangi depresi pada ibu postpartum.

Tahap akhir kegiatan telah dilakukan evaluasi kepada seluruh peserta dan terjadi peningkatan pengetahuan terkait kognitif behavior therapy untuk pencegahan depresi postpartum. Hasil evaluasi ditunjukkan pada tabel 2 antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Ibu tentang kognitif behavior therapy untuk pencegahan depresi postpartum di Posyandu Mekar Jaya

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	0	00,00	10	66,67
Cukup	1	6,67	4	26,67
Kurang	14	93,33	1	6,67
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang kurang sebanyak 14 orang (93,33%), Pengetahuan cukup 1 orang (6,67%), dan tidak ada yang berpengetahuan baik. Sedangkan sesudah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10

orang (66,67%), berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26,67%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (6,67%).

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan bertambahnya pengetahuan ibu dapat berpengaruh pada tingkat kesadaran dan kesiapan ibu dalam beradaptasi terhadap lingkungannya di masa post partum. Dengan demikian ibu dapat melakukan pencegahan agar tidak terjadi depresi post partum salah satunya dengan kognitif behavior therapy sehingga tidak berdampak negatif bagi diri sendiri, bayi dan keluarga.

## KESIMPULAN

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang kognitif behavior therapy untuk pencegahan depresi post partum dapat memberikan dampak bagi peningkatan pengetahuan serta derajat kesehatan masyarakat khususnya wilayah posyandu mekar jaya. Masyarakat dapat melakukan deteksi dini masalah psikologis ibu dan pencegahan dapat dilakukan dengan CBT.

Saran dari kegiatan ini yaitu perlu dilakukan penyuluhan rutin untuk menambah pengetahuan ibu. Diharapkan untuk para ibu nifas atau calon ibu nifas untuk mengurangi

masalah terkait psikologis salah satunya dengan menggunakan CBT.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Ns. Retna Tri., Amin, M.Khoirul dan Purborini, Ns. Nurul. 2018. Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep dan Penelitian Terkini. Jakarta: Unima Press
- Bobak. I.M., Lowdermilk. D.L., & Jensen, M.D. (2000) *Maternity Nursing*. 4th ed. St.Louis: Mosby
- Budiman, M. E. A., Sari, S. N. J., Kusumawardani, W., & Sutopo, D. (2019). Systematic Review Strategy Intervention to Prevent and Reduce Postpartum Depression: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), 292–297. Retrieved from [http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).17149](http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).17149)
- Fitelson E, Kim S, Baker A and Leight K. Treatment of Postpartum Depression: Clinical, Psychological and Pharmacological Options. *International Journal of Women's Health* 2011; 1(3): 1-14.
- Girsang, B. M. (2013). Pengobatan Perilaku Kognitif untuk Depresi Postpartum Cognitive Behavior Therapy for Postpartum Depression. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8, 9–12.
- Haeba, H.N dan Moordiningsih. 2009. Terapi Kognitif Perilaku Dan Depresi Postpartum Pasca Melahirkan. *Jurnal Intervensi Psikologis*, Vol. 1, No.1, Juni 2009
- HK Gondo. (2017). Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada Post Partum Blues. *Journal.UKSW.ac.id/index.php/ji* kw/arti cle/download/38/37 diakses tanggal 14 November 2019
- Islamiah, Nur., Daengsari, Dini.P dan Hartiani, Fenny. 2015. Cognitive Behavior Teraphy untu Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, September 2015, p : 142-152
- Kaplan, H.I., dan Sadock, B.J. 1991. *Buku Saku Psikiatri klinik*. Jakarta Binarupa Aksara.
- Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita*. Mengenal Wanita dan nenek. Bandung Mandar Maju
- Khoiriyah, Etika dan Sartika, Windi. 2021. Cognitive Behavior Terapy Untuk Pencegahan Depresi Postpartum. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, Volume 12, No 2 (2021)
- Murwati dan Suroso. 2017. Penerapan Cognitoif Behavior Terapi (Cbt) Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Post Partum Di Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, Volume 2, No 2 2017
- Niken,, Sukesi., Heny, Prasetyorini., Puspitasari, Emilia. 2018. Pengaruh Pemberian Acceptance Comitment Therapy (Act) Dan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Terhadap Penurunan Depresi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan* Volume 10 No 1, Hal 1-8, Maret 2018
- Rusner, M., Berg, M., & C Begley. (2016). Bipolar disorder in pregnancy and childbirth: a systematic review of outcomes. *BMC Pregnancy Childbirth*, 19(1), 331.
- Saleha, Sitti. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sebela, A., Hanka, J., & Mohr, P. (2018). Etiology, risk factors, and methods of postpartum depression prevention. . . *Ceska Gyneko*, 83(468–473).
- Stallard, P. (2005). *A Clinician's guide to think good-feel good: Using CBT with children and young people*. West Sussex: John Wiley and Son's Ltd.

- Sukandar, Anis. (2009). Keefektifan cognitive behavior terapi (CBT) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dirumah sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Tesis. Fakultas Kedokteran UNS RS Dr Moewardi Surakarta
- Yamashita, H., & Yoshida, K. (2013). : Screening and intervention for depressive mothers of new-born infants. *Seishin Shinkeigaku Zasshi*, 1129–1135.