

## COGNITIF BEHAVIOR THERAPY UNTUK PENCEGAHAN DEPRESI POST PARTUM

**Etika Khoiriyah<sup>1</sup>, Windi Sartika<sup>2</sup>**  
**Akademi Kebidanan Anugerah Bintan**  
**Email : [etika2811@gmail.com](mailto:etika2811@gmail.com)**

### ABSTRAK

Depresi postpartum merupakan salah satu permasalahan yang dapat dijumpai pada wanita setelah melahirkan. Selama periode postpartum dukungan keluarga dan tenaga kesehatan yang baik sangat dibutuhkan dan terbukti berpengaruh terhadap terjadinya depresi postpartum. Selain itu dibutuhkan intervensi yang dapat mengatasi masalah pada ibu post partum tersebut. Salah satu upaya penanganan masalah tersebut dengan memberikan intervensi cognitive behavior therapy. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh cognitive behavior therapy untuk pencegahan depresi postpartum. Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan pre and post test dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling sebanyak 40 responden. Analisa data dilakukan dengan uji paired test. Hasil Analisa bivariat didapatkan nilai p-value 0,000 dengan taraf signifikansi  $p < 0,005$  sedangkan nilai t-hitung 2.6708. Hal ini berarti ada pengaruh intervensi terhadap depresi postpartum dan efektif untuk pencegahan depresi post partum.

Kata Kunci: cognitive behavior, ibu nifas, depresi post partum

### PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa kritis bagi ibu dan bayi yang berlangsung selama kurang lebih 40 hari (Saleha, 2009). 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. Pada awal postpartum perempuan

merasakan kebebasan ketidakberdayaan ketergantungan serta tuntutan untuk selalu mengurus dan memperhatikan bayi. Semua ini akan mengakibatkan stress baik secara fisik maupun psikologis (kartono, 1992 dalam Haeba dan Mordiningsih, 2009). Pelayanan kesehatan masa nifas ini, bertujuan untuk mencegah, mendeteksi, dan menangani komplikasi yang dapat terjadi pada ibu dan bayi.

Gangguan mood tersering pada wanita primipara dan multipara selama periode

postpartum tergolong gangguan mood dengan onset gejala empat minggu pascapersalinan. Secara konseptual, kelahiran merupakan krisis maturasi karena wanita rentan terhadap stres psikososial akibat tuntutan fisik biologis untuk mempertahankan gestasi. Beberapa penelitian deskriptif pada periode immediet postpartum mengindikasikan bahwa beberapa hari pascamelahirkan merupakan periode yang sangat menegangkan. Asuhan komprehensif pada ibu postpartum sama dengan asuhan pada pasien lain meliputi aspek biopsikososial dan spiritual yang dapat menanggulangi keadaan darurat dan depresi dalam kesehatan jiwa.

Strategi pengobatan nonfarmakologis berguna untuk wanita dengan gejala depresi ringan sampai sedang. Psikoterapi individu atau kelompok yang meliputi kognitif-perilaku dan terapi interpersonal terbukti sangat efektif. Salah satu 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.

Teknik relaksasi yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan klien yang mengalami depresi postpartum. Penanganan psikologis dalam bentuk edukasi pada ibu postpartum dapat mereduksi depresi postpartum dan meningkatkan respons positif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimen* dengan pendekatan *pre and post test desain*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 ibu nifas untuk kedua kelompok (20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol). Teknik pengambilan sampel

dengan purposive sampling. Analisa data menggunakan uji paired *t* test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Kejadian depresi postpartum sebelum diberikan cognitive behavior teraphy pada ibu nifas**

Variabel	Cognitive behavior Teraphy	
	Intervensi	Kontrol
Normal	19	15
	95%	75%
Kemungkinan depresi	1	5
	5%	25%
Total	20	20
	100%	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa kemungkinan depresi sebelum mendapatkan intervensi cognitive behavior teraphy pada kelompok intervensi sebanyak 1 orang (5%), dan kelompok control sebanyak 5 orang (25%).

**Tabel 2 Kejadian depresi postpartum setelah diberikan cognitive behavior teraphy pada ibu nifas**

Variabel	Cognitive behavior Teraphy	
	Intervensi	Kontrol
Normal	20	15
	100%	75%
Kemungkinan depresi	0	5
	0%	25%
Total	20	20
	100%	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa kelompok

yang mendapatkan intervensi cognitive behavior teraphy dalam keadaan normal yaitu sebanyak 22 orang (100%), dan pada kelompok yang kemungkinan depresi sebanyak 5 orang (25%).

**Tabel 3 Analisis cognitive behavior teraphy untuk mencegah depresi post partum**

Variabel	N	p-value	Mean	t-hitung
Intervensi	20	0,000	1,90909	2,67080
Kontrol	20	0,000	1,90909	1,12415

Berdasarkan table 3, diketahui pada hasil analisis menunjukkan bahwa didapatkan cognitive behavior teraphy nilai p-value 0,000 dengan taraf signifikansi  $p < 0,005$  sedangkan nilai t-hitung 2.6708 artinya cognitive behavior teraphy berpengaruh terhadap depresi postpartum dan pada responden mempunyai efektivitas 2x lebih tinggi untuk pencegahan depresi postpartum.

Periode postpartum merupakan tahapan yang sangat penting setelah melahirkan, pada masa ini tenaga kesehatan menjadikan ibu hamil menjadi salah satu perhatian khusus. Selama kehamilan dan persalinan, wanita sering mengalami perubahan fisik maupun psikis sehingga dapat mengakibatkan kemungkinan

masalah psikologis (Rusner et al., 2016). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengamatan yang dilakukan selama 6 minggu postpartum ditemukan tingkat depresi ibu yang cukup tinggi, namun dalam penelitian tersebut mengungkapkan bahwa adanya kemungkinan juga depresi dapat terjadi di dalam minggu pertama (Yamashita & Yoshida, 2013). Depresi postpartum dapat berkurang setelah 1 tahun, namun diantaranya masih terdapat ibu yang tetap depresi untuk waktu yang cukup lama bahkan bisa menjadi lebih parah, hal ini akan dapat mempengaruhi efek samping yang lebih parah (Sebela et al., 2018 dalam Niken, dkk., 2018).

Hasil analisa univariate didapatkan bahwa sebelum dan sesudah diberikan intervensi terjadi perbedaan yaitu pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi cognitive behavior teraphy dari 20 responden, yang kemungkinan mengalami depresi sebanyak 10orang (5%). Setelah diberikan intervensi seluruh responden memiliki psikologis normal artinya tidak ada kemungkinan depresi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Murwati dan Suroso (2017), yang diperoleh nilai

significance 0.014, hal ini berarti "Ada pengaruh penerapan CBT terhadap depresi postpartum".

Hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian bahwa pemberian psikoedukasi termasuk konseling berbasis CBT adalah salah satu upaya pencegahan DPP. Upaya penanganan Depresi Postpartum meliputi pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan massage terapi (Fitelson.et al, 2011 dalam Murwati dan Suroso, 2017).

*Cognitive behavior teraphy* dilakukan dalam upaya melaksanakan komitmen dengan mengubah pikiran dan perilaku negatif yang timbul dengan pikiran dan perilaku yang positif. Kaplan, (2010) menjelaskan depresi merupakan salah satu gangguan mood yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri. Penjelasan tersebut menjelaskan depresi ditandai oleh gambaran kognitif negatif yang dialami oleh pasien, pikiran tidak berdaya pikiran

keputus asaan dan ide bunuh diri. Perubahan tersebut dilatih bertahap dalam setiap sesinya mengidentifikasi pikiran dan perilaku negatif klien terhadap peristiwa, melatih merubah pikiran negatif dengan mengkonter pikiran, selanjutnya merubah perilaku negatif dengan perilaku positif ibu dalam perawatan ibu dan Bayi. Perilaku tersebut diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri karena ketidakerdayaan (Niken, dkk., 2018).

Rupke dkk (2006), mengatakan selama cognitive behaviour therapy terapis membantu kliennya melalui beberapa langkah. Pertama klien menerima dan mengakui bahwa beberapa persepsi dan interpretasinya terhadap kenyataan mungkin salah (dapat disebabkan pengalaman masa lalu/faktor keturunan/faktor biologis) dan interpretasi tersebut menyebabkan munculnya pikiran negatif. Langkah berikutnya, klien belajar untuk mengakui pikiran negatif (otomatis) dan menemukan pikiran alternatif yang akhirnya akan merefleksikan kenyataan (Niken, dkk., 2018)

CBT terbukti secara ilmiah untuk pengobatan pasien dengan depresi, dan dalam pelaksanaanya harus memahami sifat dan penerapan CBT; akses sumber daya

profesional yang mendukung kolaborasi efektif dengan pasien dan konsultan. CBT dikembangkan oleh Aaron Beck, yang beralasan bahwa beberapa orang belajar memandang diri, dunia, dan masa depan dipengaruhi oleh berbagai bias. Kesalahan kognitif membuat seseorang dapat mengembangkan keyakinan disfungsional yang menyebabkan perilaku tidak efektif (coping), perasaan depresi dan gejala fisik yang tidak menyenangkan (Murwati dan Suroso, 2017).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis unpaired t-test diperoleh nilai  $p=0,000 < a=0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh cognitive behavior teraphy terhadap depresi postpartum hal ini berarti cognitive behavior teraphy efektif sebagai pencegahan depresi postpartum.

Diharapkan penelitian dapat memberikan manfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh cognitive behavior teraphy terhadap depresi post partum sehingga dapat mencegah kejadian depresi post partum.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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/jikw/arti cle/download/38/37
- 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
- Murwati dan Suroso. 2017. Penerapan Cognitif Behavior Therapi (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).
- 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 newborn infants. Seishin Shinkeigaku Zasshi, 1129–1135.