



EFEKTIVITAS PEMBERIAN PSIKOEDUKASI PADA GANGGUAN PSIKOLOGIS MASA POSTPARTUM: SYSTEMATIC REVIEW

Laila Afiliasi Puji Nur'aini¹, Ova Emilia², Asri Hidayat³

¹Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, lailaoshin29@gmail.com

²Kedokteran, Universitas Gadjah Mada, ovaemilia@gmail.com

³Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, hidayat_asri@yahoo.co.id

ABSTRACT

Keywords:

Psychoeducation;
Postpartum;
Depression.

Abstract: *Psychoeducation can reduce the risk of mental health problems in postpartum mothers. This systematic review aims to identify the effectiveness of providing psychoeducation in postpartum psychological disorders. Design using PRISMA checklist and CASP. Data were extracted from the English journal, RCT, which reports psychoeducation as exposure. Results, of the 13 studies that systematically reviewed mental health and psychoeducation issues, 11 passed the Critical Appraisal test. However, only 4 had a magnitude of effect indicating that psychoeducation was a protective factor against psychological disorders of postpartum mothers and 7 others showed a magnitude of chance ($p < 0.05$).*

Kata Kunci:

Psikoedukasi;
Post-partum;
Depresi.

Abstrak: Psikoedukasi dapat menurunkan resiko terjadinya gangguan kesehatan mental pada ibu postpartum. Systematic review ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas pemberian psikoedukasi pada gangguan psikologis postpartum. Desain menggunakan PRISMA checklist dan CASP. Data diekstraksi dari jurnal yang bahasa Inggris, RCT, yang melaporkan psikoedukasi sebagai exposure. Hasil, dari 13 penelitian yang secara sistematis meninjau masalah kesehatan mental dan psikoedukasi, 11 lolos uji Critical Appraisal. Namun hanya 4 yang memiliki magnitude of effect yang menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan faktor protektif terhadap gangguan psikologis ibu postpartum dan 7 lainnya menunjukkan magnitude of chance ($p < 0.05$).

Article History:

Received : 06-09-2020

Revised : 01-07-2022

Accepted : 25-07-2022

Online : 27-07-2022



<https://doi.org/10.31764/mj.v7i2.2866>



This is an open access article under the **CC-BY-SA** license

A. LATAR BELAKANG

Pasca bersalin seorang wanita akan mengalami banyak perubahan baik itu secara fisik maupun emosional. Pada masa ini seorang wanita memerlukan kemampuan untuk beradaptasi terhadap kehidupan dan peran barunya menjadi ibu. Perubahan yang terjadi pada masa postpartum dapat berkontribusi terhadap kebahagiaan akan tetapi juga dapat memberikan tekanan emosional. Periode ini dapat menjadi faktor risiko pencetus terjadinya postpartum blues, dan jika tidak ditangani dengan baik akan menjadi depresi postpartum dan bahkan psikosis postpartum (Davies, 2017).

Masalah kesehatan psikologis di antara wanita yang sedang hamil atau baru saja melahirkan adalah prioritas kesehatan masyarakat global (Fisher et al., 2018). Efek positif potensial dari melibatkan orang tua dalam kesehatan orang tua dan bayi telah meningkatkan minat penelitian secara global. Kelas pendidikan antenatal, yang memberikan kesempatan untuk mengajar ibu

hamil tentang komplikasi yang diketahui dan dukungan yang dibutuhkan selama kehamilan dan persalinan, efektif untuk mempersiapkan pasangan hamil untuk menjadi orang tua (Chan et al., 2019).

Gangguan psikologis ringan seperti postpartum blues yang tidak segera ditangani akan berdampak kepada struktur dan fungsi keluarga, yang akan mempengaruhi peran ibu. Dampak lain seperti kondisi gangguan psikis yang lebih berat yang disebut depresi postpartum, dimana ibu akan merasa bersalah, hilangnya kemauan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, ibu juga mengalami penurunan atau bahkan peningkatan berat badan, menarik diri dari lingkungannya tidak mampu mengatasi suatu masalah, serta kekhawatiran akan ketidakmampuan dalam merawat bayi (Adila dan Saputri, 2019).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2017 dalam laporannya di Maternal Mental Health and Child Health and Development menyatakan prevalensi postpartum blues sekitar 30-75%. Di negara-negara berkembang hal ini bahkan lebih tinggi 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah kelahiran anak (Meky et al., 2019). Angka kejadian postpartum blues di Asia cukup tinggi dan sangat bervariasi yaitu 26%-85% (Roomruangwong and Epperson 2011a). Sedangkan di Indonesia angka kejadian postpartum blues yaitu antara 50-80% (Rahman, 2018).

Sampai saat ini belum diketahui penyebab gangguan psikologis masa postpartum secara pasti, namun ada beberapa faktor yang diduga dapat mempengaruhi kejadian gangguan psikologis pada ibu postpartum diantaranya seperti perubahan hormon, dimana terjadinya penurunan kadar progesteron dan estrogen saat pengeluaran plasenta. Hormon estrogen tersebut sangat mempengaruhi system aktifitas enzim monoamin terutama serotin dan dopamin yang dapat mempengaruhi perubahan suasana hati dan juga terjadinya depresi. Kondisi lain yang mendukung terjadinya gangguan psikologis pada ibu postpartum adalah kelemahan fisik, dikarenakan aktifitas dalam merawat bayi yang sangat menguras energi sehingga membuat ibu merasa kelelahan dan ditambah dengan tidak adanya bantuan dari keluarga khususnya dari suami (Roomruangwong and Epperson 2011b, Minescu 2014, Rahman 2018).

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah sudah cukup banyak untuk mendukung kesehatan ibu, bayi dan keluarga. Salah satunya tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 Tahun 2017 pasal 18 tentang penyelenggaraan praktik kebidanan yaitu bidan memiliki kewenangan untuk memberikan pelayanan konseling kepada ibu pada masa kehamilan, persalinan dan nifas. Pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 tahun 2014 pasal 4 ayat (1) menyatakan bahwa pelayanan kesehatan di selenggarakan secara dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara berkesinambungan. Bidan memiliki peran dalam upaya promosi kesehatan yang bertujuan untuk memberdayakan masyarakat khususnya ibu, suami, dan keluarga untuk membantu ibu dalam melewati masa nifas serta sebagai upaya pencegahan gangguan psikologis pada ibu postpartum.

WHO dalam "Strengthening quality inter-professional midwifery education for UHC 2030" menjelaskan bahwa dalam memberikan pelayanan holistik paska persalinan bidan harus mampu berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lain, misalnya dengan psikolog untuk mengatasi masalah-masalah psikologis maupun sosial yang muncul pada ibu hamil maupun setelah melahirkan. WHO juga merekomendasikan apabila ada keterbatasan ahli psikolog atau psikiater maka tenaga kesehatan komunitas seperti dokter, bidan, perawat, juga dapat melakukan konseling dan skrining gangguan psikologis pada ibu hamil dan paska bersalin dengan menggunakan alat ukur singkat Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) (WHO, 2018). Walaupun biasanya dipakai untuk skrining gangguan depresi pada postpartum, alat skrining EPDS ini juga dapat digunakan untuk mengukur gangguan psikologis pada masa kehamilan (Fernandes et al. 2011, McDonald et al. 2012, Zhao et al. 2015). Pemerintah juga sudah mengupayakan pelayanan kolaborasi oleh tenaga kesehatan dalam melakukan pelayanan holistik pada ibu hamil pada pelayanan ANC terpadu. Dalam pelaksanaan ANC terpadu, ibu hamil akan bertemu dengan psikolog. Namun sayangnya pelaksanaan ini biasanya dilakukan hanya satu kali dan di awal kehamilan saja.

Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk mencegah gangguan psikologis pada ibu postpartum adalah dengan cara pemberian psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan pendidikan / pelatihan terhadap seseorang yang bertujuan untuk pengembangan coping mechanism ketika seseorang menghadapi suatu penyakit/masalah. Intervensi tersebut dapat diberikan secara prenatal dan/atau pada bulan pertama postpartum melalui sambungan telpon, kunjungan rumah baik secara individu maupun berkelompok (Mahayanti 2015). Intervensi psikoedukasi bagi ibu

postpartum merupakan *eviden based practice* yang bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu, memberdayakan ibu dalam proses pengambilan keputusan serta meningkatkan kemandirian coping skills ibu dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Fokus dari psikoedukasi adalah untuk mendidik partisipan, dalam rangka membantu mengembangkan sumber-sumber dukungan sosial, keterampilan penyelesaian masalah, keterampilan mengatasi kondisi krisis, mengurangi stigma, mengubah sikap dan menambah kepercayaan diri partisipan dalam mengatasi suatu masalah atau gangguan. Media yang dapat digunakan berupa booklet, leaflet, video dan beberapa pelatihan (Walsh 2010).

Dilihat dari berbagai dampak yang menyertainya sangatlah penting untuk para ibu mengenal, memahami serta mengetahui strategi coping pada gangguan psikologis masa postpartum. Bagi tenaga kesehatan juga perlu mengupayakan pencegahan gangguan psikologis pada ibu postpartum. Pemberian psikoedukasi yang dilakukan sejak masa kehamilan merupakan salah satu cara untuk memperkuat strategi coping serta memberikan afirmasi positif kepada ibu untuk dapat melewati tahapan psikologis masa nifas (Ugarte et al. 2017, Steardo et al. 2019). Bidan sangat berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan secara holistik yaitu meliputi kehidupan jasmani, psikologis, sosial dan spiritual. Oleh karena itu perlu dilakukan *systematic review* yang bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas pemberian psikoedukasi pada gangguan psikologis masa postpartum.

B. METODE PENELITIAN

Systematic review bertujuan untuk memetakan literatur, menggali informasi mengenai aktivitas penelitian terkait topik yang diteliti dan juga menginvestigasi adanya permasalahan atau kesenjangan dalam area riset yang akan diteliti. Oleh karenanya, *Systematic review* dapat memberikan informasi dasar mengenai kebutuhan penelitian yang mungkin bisa dilakukan. Pertanyaan penelitian pada *systematic review* ini disusun dengan menggunakan *framework* PEO, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Framework PEO

P (Population)	E (Exposure)	O (Outcome)
Postpartum women	Psychoeducation	Postpartum blues Postpartum depression Psychological wellbeing

Pada tahap ini akan dijelaskan bagaimana penelitian ini mengidentifikasi artikel yang relevan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dari kriteria inklusi dan eksklusi diatas dirangkum dengan menggunakan metode PICOS, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria PICOS	INKLUSI	EKSLUSI
Population	Ibu postpartum	1. Ibu post-partum dengan anak lahir mati. 2. Ibu post-partum dengan anak lahir dengan kelainan. 3. Ibu post-partum dengan anak yang tidak diinginkan.
Intervention	Psikoedukasi	Non-psychological intervention
Comparators	No comparator	-
Outcomes	<i>psychological wellbeing.</i>	Tidak mendeskripsikan adanya gangguan psikologi pada ibu postpartum
Study Design and publication type	RCT, Kuantitatif.	-
Publication years	Setelah 2010	Sebelum 2010
Languange	Inggris, Indonesia	Selain Inggris dan Indonesia

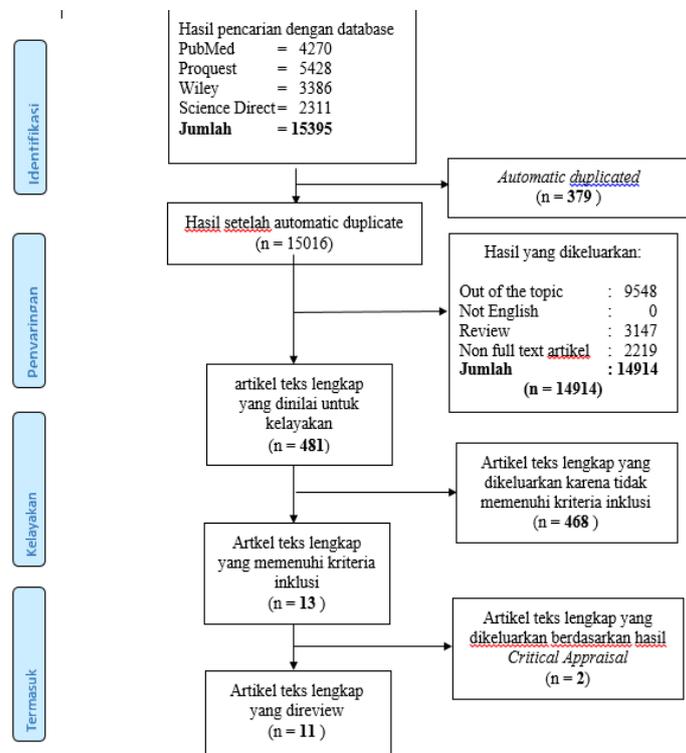
Penelitian ini menggunakan 4 data base yang diantaranya adalah PubMed, ProQuest, Science direct dan Wiley. Pencarian literatur dilakukan dengan empat grup kata kunci berdasarkan Medical Subject Heading (MeSH) dan dikombinasikan dengan *Boolean Operator* (AND, OR NOT dan AND

NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam literature review ini, sebagaimana terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kata Kunci

Postpartum	Psycho-education	<i>Psychological Wellbeing</i>	Postpartum Blues
OR	OR	OR	OR
Postpartum women	Psychological education	Without postpartum blues	Psychological stress
OR		OR	OR
Postnatal		Mental Health	Postpartum Depression

Protokol yang digunakan dalam studi ini adalah CASP (*Critical Appraisal Skill Programme*) sebagai panduan dalam *assesment* kualitas dari studi yang dirangkum. Evaluasi dari *systematic review* menggunakan PRISMA *checklist* untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan sesuai dengan tujuan dari *systematic review*.



Gambar 1. Metode Pencarian Flow Chart

Secara independen data diekstraksi dari jurnal yang ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia, diterbitkan antara Juni, 2010 dan Juni 2020. *Randomized controlled trials* (RCT) yang melaporkan adanya psikoedukasi sebagai *exposure* dari penanganan kasus gangguan kesehatan pada ibu postpartum diseleksi. Dari 13 penelitian yang secara sistematis meninjau masalah kesehatan mental dan psikoedukasi sebagai intervensinya, 11 diantaranya lolos uji *Critical Appraisal*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

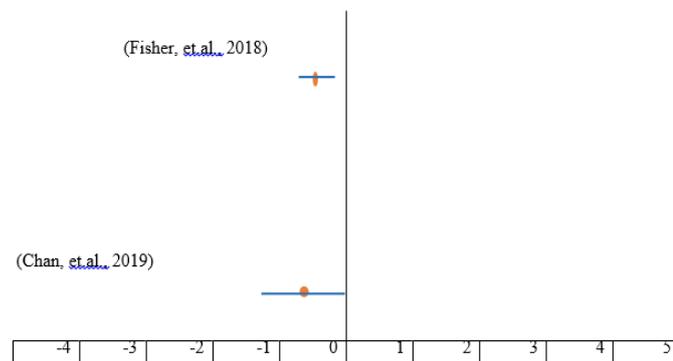
Setelah dilakukan *Critical Appraisal* dengan menggunakan CASP maka diperoleh hasil akhir jurnal yang berjumlah 11. *Psychoeducation* merupakan program Pendidikan psikologis yang dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung. Jenis-jenis dari psikoedukasi menurut hasil penelusuran penulis adalah diantaranya *home based postnatal psychoeducational interventions*, *web-based postnatal psychoeducational interventions*, *Therapist-Assisted Internet-delivered Cognitive Behavior Therapy (TA-ICBT)*, *What Were We Thinking! WWWT*, *interpersonal*

psychotherapy oriented childbirth education programme, Smartphone-Based Psychoeducation dan program edukasi intensif yang berfokus pada kesehatan psikologi ibu postpartum.

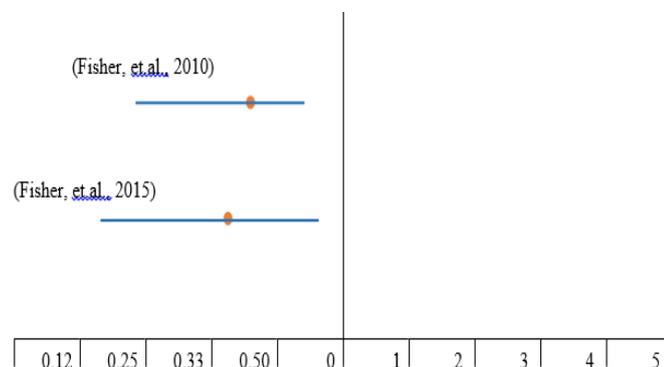
jenis-jenis instrument yang digunakan oleh jurnal yang telah terpilih. Sistematisa review ini berfokus pada outcome jurnal yaitu Postpartum blues, Postpartum depression, dan Psychological wellbeing untuk mengidentifikasi keefektivan psikoedukasi terhadap kondisi psikologis pada ibu postpartum. Berdasarkan outcome tersebut, telah diketahui bahwa intrument yang digunakan untuk menjawab pertanyaan pada sistematisa review ini adalah Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Dari 11 jurnal hanya 1 jurnal yang tidak menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Intrumen yang digunakan pada jurnal tersebut adalah Generalised Anxiety Disorder Scale (GAD-7) digunakan untuk mengukur tingkat kekhawatiran.

Beberapa jenis intervensi yang dilakukan yang merupakan bentuk psikoedukasi kepada ibu postpartum yang diantaranya adalah web-based postnatal psychoeducational interventions, Therapist-Assisted Internet-delivered Cognitive Behavior Therapy (TA-ICBT), Computer-Assisted-Telephone- Interviews (CATIs), Interpersonal-Psychotherapy-Oriented Childbirth Education Programme, Short-Term Group Psychotherapy, Postnatal Psychoeducation Programme on Self-Efficacy, Social Support and Postnatal Depression, Interpersonal-Psychotherapy-Oriented Postnatal Programme, Smartphone-Based Psychoeducation, dan What Were We Thinking! WWWWT.

Dari sebelas jurnal hanya 4 diantaranya yang memiliki magnitude of effect, terdapat forest plot tersebut diatas hanya menerangkan kondisi dari empat jurnal tersebut. Dari forest plot tersebut terlihat bahwa hasil yang ditemukan bersifat conclusive dan terlihat bahwa kelompok intervensi memiliki kondisi protective terhadap gangguan psikologi pada ibu post-partum. Jurnal sisanya menunjukkan hasil yang signifikan terhadap *outcome* meski hanya terlihat dari *magnitude of chance* ($p < 0.05$). Berikut adalah jenis statistik yang digunakan dan hasil yang didapatkan dari hasil Analisa data. Untuk mempermudah membaca maka berikut forest plot dari hasil ekstraksi data tersebut.



Gambar 2. Forest plot odds ratio



Gambar 3. Forest plot odds ratio

2. Pembahasan

Systematic review ini menggunakan PRISMA sebagai langkah untuk menyeleksi dan menentukan studi sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Tujuan dari *systematic review* ini adalah untuk mengidentifikasi efektivitas pemberian psikoedukasi pada gangguan psikologis masa

postpartum. Berdasarkan tujuan tersebut, peneliti mengambil 4 sumber yaitu PubMed, ProQuest, Wiley, dan Science direct. Dari sumber tersebut telah ditemukan 11 jurnal yang engible dan telah lolos seksi *critical appraisal* dengan menggunakan CASP (*Critical Appraisal Skill Programme*).

Psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan atau pelatihan terhadap seseorang. Sasaran dari psikoedukasi adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan pasien terhadap penyakit ataupun gangguan yang dialami, meningkatkan partisipasi pasien dalam terapi, dan pengembangan coping mechanism ketika pasien menghadapi masalah yang berkaitan dengan penyakit tersebut. Psikoedukasi adalah treatment yang diberikan secara profesional dengan mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi (George et al. 2013)

Psikoedukasi merupakan intervensi yang sistematis, terstruktur untuk memberikan pengetahuan tentang penyakit dan penanganannya, serta mengintegrasikan aspek emosional dan motivasi agar pasien dapat mengatasi penyakit. Konten dari psikoedukasi yaitu etiologi dari suatu penyakit, proses terapi, strategi coping, edukasi keluarga, dan pelatihan dalam memperbaiki kualitas hidup (Ugarte et al. 2017, Steardo et al. 2019).

Psikoedukasi juga merupakan proses empowerment untuk mengembangkan dan menguatkan keterampilan yang sudah dimiliki untuk menekan munculnya suatu gangguan psikis. Karena psikoedukasi dapat diterapkan sebagai bagian dari persiapan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan dalam tiap tahapan perkembangan kehidupan, maka psikoedukasi dapat diterapkan hampir pada setiap setting kehidupan. Selain itu, karena modelnya yang fleksibel, dimana memadukan informasi terkait gangguan tertentu dan alat-alat untuk mengatasi situasi-situasi tertentu, psikoedukasi berpotensi untuk diterapkan pada area yang luar terkait dengan berbagai bentuk gangguan dan tantangan hidup yang bervariasi. Ini menunjukkan bahwa psikoedukasi diterapkan pada berbagai setting misalnya rumah sakit, bisnis, perguruan tinggi, pemerintahan, lembaga pelayanan sosial, dan bahkan militer (Ride et al. 2016). Pemberian psikoedukasi muncul sebagai terapi yang secara signifikan ditujukan untuk dapat meningkatkan tingkat pemahaman seseorang tentang masalah psikis. Psikoedukasi adalah salah satu metode edukatif yang ditujukan untuk memberikan informasi dan pelatihan kepada pasien sebagai rencana perawatan secara menyeluruh (Ugarte et al. 2017).

Program psikoedukasi merupakan program Pendidikan psikologis yang dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung. Jenis-jenis dari psikoedukasi menurut hasil penelusuran penulis adalah diantaranya home based postnatal psychoeducational interventions, web-based postnatal psychoeducational interventions, Therapist-Assisted Internet-delivered Cognitive Behavior Therapy (TA-ICBT), What Were We Thinking! WWWT, interpersonal psychotherapy oriented childbirth education programme, Smartphone-Based Psychoeducation dan program edukasi intensif yang berfokus pada kesehatan psikologi ibu postpartum (Fisher et al. 2010, Gao et al. 2010, 2012, Pessagno and Hunker 2013, Fenwick et al. 2015, Fisher et al. 2016, Pugh et al. 2016a, Ride et al. 2016, Chan et al. 2019, 2019, Jiao et al. 2019a).

Dalam jurnal yang berjudul "web-based versus home-based postnatal psychoeducational interventions for first-time mothers: A randomised controlled trial" (Jiao et al. 2019b) menemukan adanya hasil yang signifikan dalam menurunkan resiko depresi pada ibu postpartum dengan menggunakan intervensi web-based postnatal psychoeducational interventions dan home based postnatal psychoeducational interventions. Dalam jurnal ini dijelaskan bahwa psychoeducation merupakan Pendidikan psikologis yang diberikan melalui interaksi langsung antara pasien dengan tenaga kesehatan, Interaksi langsung ini salah satunya adalah melalui kunjungan rumah atau disebut dengan home based postnatal psychoeducational interventions. Seiring dengan meningkatnya teknologi dan kebutuhan masyarakat maka dikembangkannya web-based postnatal psychoeducational interventions yang merupakan bentuk interaksi atau edukasi yang diberikan kepada pasien lewat internet.

Therapist-Assisted Internet-delivered Cognitive Behavior Therapy (TA-ICBT) adalah bentuk psikoedukasi lain yang ditemukan dalam sistematika review ini. Therapist-Assisted Internet-delivered Cognitive Behavior Therapy (TA-ICBT) merupakan suatu metode psikoedukasi yang disediakan oleh terapis melalui Internet untuk pengobatan depresi pascapersalinan. Hal ini dianggap lebih efektif dibandingkan dengan metode treatment as usual (TAU). TA-ICBT untuk PPD. Maternal Depression Online diadaptasi dari program TA-ICBT untuk depresi yang ditawarkan melalui Unit Terapi Online untuk Pendidikan dan Penelitian Layanan, berlokasi di Saskatchewan,

Kanada. Konten program asli dilisensikan dari Pusat Teknologi Nasional Universitas Swinburne (Pugh et al. 2016b).

Dalam jurnalnya yang berjudul "innovative psycho-educational program to prevent common postpartum mental disorders in primiparous women: a before and after controlled study" (Fisher et al. 2010) menggunakan *What Were We Thinking! WWWT* dalam mengintervensi respondennya. *What Were We Thinking! WWWT* adalah psiko-pendidikan dalam menangani mekanisme psikologis yang masuk akal secara teoritis menggunakan pendekatan pendidikan untuk memenuhi kebutuhan belajar orang tua. Program ini adalah program pendidikan kejiwaan yang sangat terstruktur, interaktif, untuk orang tua dan bayi baru lahir untuk mempromosikan pengasuhan orang tua yang percaya diri, mengoptimalkan fungsi dalam hubungan mitra intim, meningkatkan kemampuan pengasuhan bayi dan mengurangi gangguan mental pasca melahirkan pada wanita. Hal ini hampir mirip dengan intervensi yang dilakukan oleh (Gao et al. 2012) dalam jurnalnya *Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented childbirth education programme for Chinese first-time childbearing women at 3-month follow up: Randomised controlled trial* yang menyatakan bahwa program pendidikan persalinan yang berorientasi interpersonal-psikoterapi efektif dalam meningkatkan dukungan sosial, kompetensi peran ibu dan mengurangi gejala depresi pada tiga bulan postpartum. Meningkatkan dukungan sosial dapat memiliki efek positif pada kompetensi peran ibu baru dan kesejahteraan psikologis.

Selain penggunaan website atau komunikasi langsung dengan pasien, penggunaan Smartphone dapat menjadi alternative lain dalam menurunkan resiko depresi postpartum. *Smartphone-Based Psychoeducation* adalah sebuah program di mana peserta menggunakan aplikasi berbasis smartphone untuk pendidikan antenatal. Ini adalah contoh lain dalam pengaplikasian teknologi dalam menangani pasien baik mencegah maupun mengobati depresi postpartum (Chan et al. 2019). Dari rangkuman yang ada diatas maka diketahui bahwa *Postpartum Psychoeducation* merupakan program edukasi intensif yang berfokus pada kesehatan psikologi ibu postpartum.

Program ini secara intensif dapat dilakukan baik melalui tatap muka langsung, melalui internet, maupun melalui telepon. Diperlukan media dalam memberikan psikoedukasi, antara lain dapat berupa poster, booklet, leaflet, buku, dan video. Di era industri 4.0 ini media yang sering digunakan adalah dengan menggunakan media online, sosial media, serta mobile technology. Salah satu systematic review di Australia menunjukkan hasil bahwa psikoedukasi berbasis web yang menggunakan jejaring sosial, 75-92% lebih efektif dan efisien digunakan untuk pasien. Intervensi psikoedukasi berbasis web dan jejaring sosial juga memberikan manfaat positif kepada rumah sakit karena mempermudah pemantauan klinis dari intervensi psikoedukasi (Alvarez-Jimenez et al. 2014).

Terapi psiko-pendidikan yang menghubungkan depresi dengan transisi peran, perselisihan antarpribadi, sensitivitas atau kehilangan antarpribadi. Ini memfasilitasi pemahaman tentang peristiwa terkini dalam istilah interpersonal dan mengeksplorasi cara-cara alternatif untuk menangani situasi antarpribadi (Petrozzi and Gagliardi 2013). Depresi pascanatal berdampak pada sejumlah besar wanita dan keluarga mereka. Topik ini menarik banyak minat dari para peneliti karena memperjelas dampak kesehatan mental jangka panjang baik wanita dan pasangan mereka, serta pada hubungan pasangan dan kesehatan mental anak-anak mereka (Hunt, 2006).

Dalam systematic review ini psychoeducation menjadi exposure dalam mengidentifikasi masalah gangguan psikologi yang terjadi pada ibu postpartum. Dari berbagai bentuk intervensi psychoeducation yang diberikan, untuk mengukur efektivitasnya, hasil dari systematic review ini menunjukkan bahwa dari 11 jurnal hanya 1 jurnal yang tidak menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* sebagai instrument untuk mengukur outcomenya. Instrumen yang digunakan pada jurnal tersebut adalah *Generalised Anxiety Disorder Scale (GAD-7)* yang digunakan untuk mengukur tingkat kekhawatiran. *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. Skala laporan diri yang paling banyak digunakan dirancang untuk mengukur gejala depresi pascanatal. Skala ini terdiri dari format Likert 10-item yang berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan. Item diberi skor pada skala 0-3 untuk memberikan kisaran total 0-30. Skor total dalam kisaran 12-30 menunjukkan depresi yang signifikan (Stevenson et al., 2010).

Selain jenis intervensinya yang beragam, fase dan jangka waktu yang digunakan pun beraneka jenis. Dari 11 jurnal hanya 3 jurnal yang memulai baseline penelitian dari semenjak ibu masih hamil (pada saat antenatal care). Intervensi psikoedukasi bagi ibu postpartum bermanfaat untuk

meningkatkan pengetahuan ibu, memberdayakan ibu dalam proses pengambilan keputusan serta meningkatkan kemandirian coping skills ibu dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Salah satu studi RCT yang dilakukan di Singapura oleh (Shorey et al. 2015) menunjukkan bukti empiris bahwa Postnatal Psychoeducation Programme (PPP) dapat meningkatkan kemampuan efikasi diri pada ibu atau maternal parental self-efficacy (MPSE) dalam upaya mencegah gangguan psikologis masa postpartum.

Hasil dari systematic review ini juga menunjukkan adanya hasil yang signifikan dalam menurunkan resiko postpartum depression (PPD) melalui psikoedukasi. Studi ini bermakna karena mengungkapkan bukti dari uji coba yang dipublikasikan mengenai efektivitas program psikoedukasi yang menargetkan wanita hamil dan wanita pasca melahirkan. Hasil menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi dapat mengurangi depresi pascapersalinan ibu dan memperbaiki pengaruh negatif ayah, serta memberikan peningkatan keseluruhan dalam kepuasan hubungan baik pasangan maupun keluarga.

Studi ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi saat ini meningkatkan kesehatan mental pascapartum pada ibu yang mungkin dipengaruhi oleh faktor lingkungan pasangan dan keluarga. Oleh karena itu, intervensi psikoedukasi untuk pasangan hamil atau postpartum mungkin diperlukan untuk menghasilkan hasil kesehatan mental perinatal yang lebih baik dan untuk mempromosikan hubungan pasangan positif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki dampak yang lebih besar pada peningkatan masalah hubungan pasangan secara keseluruhan pada ayah dan keluarga dibandingkan dengan ibu. Hal ini tentu dapat menjadi gambaran bahwa keluarga memiliki peran yang sangat besar untuk dapat menjadikan ibu postpartum lebih sehat secara mental (Park et al. 2020).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil systematic review diatas maka dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi adalah intervensi yang cukup efektif dan efisien baik untuk mencegah maupun mengobati depresi pada ibu postpartum serta dapat melibatkan pasangan bahkan pihak keluarga dalam prosesnya. Psikoedukasi dapat menjadi langkah efektif bagi tenaga kesehatan dalam turut serta membantu ibu postpartum dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang komprehensif. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian RCT khususnya tentang psikoedukasi pada ibu postpartum agar lebih fokus tidak hanya pada ibu saja, melainkan pada pasangan dan pihak keluarga terdekat ibu. Selain itu diharapkan peneliti dapat memulai intervensinya sejak masa kehamilan sebagai langkah preventif dan melakukan *longitudinal follow-up* serta menggunakan Generalized Estimating Equations (GEE) dalam proses analisa statistiknya agar dapat menemukan tidak hanya *magnitude of chance* nya tetapi juga *magnitude of effect*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

DAFTAR RUJUKAN

- Adila, D.R. and Saputri, D., 2019. Pengalaman Postpartum Blues Pada Ibu Primipara. *Jurnal Ners Indonesia*, 9 (2), 7.
- Alvarez-Jimenez, M., Alcazar-Corcoles, M.A., González-Blanch, C., Bendall, S., McGorry, P.D., and Gleeson, J.F., 2014. Online, social media and mobile technologies for psychosis treatment: A systematic review on novel user-led interventions. *Schizophrenia Research*, 156 (1), 96–106.
- Chan, K.L., Leung, W.C., Tiwari, A., Or, K.L., and Ip, P., 2019. Using Smartphone-Based Psychoeducation to Reduce Postnatal Depression Among First-Time Mothers: Randomized Controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 7 (5), e12794.
- Davies, W., 2017. Understanding the pathophysiology of postpartum psychosis: Challenges and new approaches. *World Journal of Psychiatry*, 7 (2), 77.
- Fenwick, J., Toohill, J., Gamble, J., Creedy, D.K., Buist, A., Turkstra, E., Sneddon, A., Scuffham, P.A., and Ryding, E.L., 2015. Effects of a midwife psycho-education intervention to reduce childbirth fear on women's birth outcomes and postpartum psychological wellbeing. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15 (1).

- Fernandes, M.C., Srinivasan, K., Stein, A.L., Menezes, G., Sumithra, R.S., and Ramchandani, P.G., 2011. Assessing prenatal depression in the rural developing world: a comparison of two screening measures. *Archives of Women's Mental Health*, 14 (3), 209–216.
- Fisher, J., Rowe, H., Wynter, K., Tran, T., Lorgelly, P., Amir, L.H., Proimos, J., Ranasinha, S., Hiscock, H., Bayer, J., and Cann, W., 2016. Gender-informed, psychoeducational programme for couples to prevent postnatal common mental disorders among primiparous women: cluster randomised controlled trial. *BMJ Open*, 6 (3), e009396.
- Fisher, J.R., Wynter, K.H., and Rowe, H.J., 2010. Innovative psycho-educational program to prevent common postpartum mental disorders in primiparous women: a before and after controlled study. *BMC Public Health*, 10 (1).
- Fisher, J., Tran, T., Wynter, K., Hiscock, H., Bayer, J., & Rowe, H. (2018). Gender-informed psycho-educational programme to promote respectful relationships and reduce postpartum common mental disorders among primiparous women: long-term follow-up of participants in a community-based cluster randomised controlled trial. *Global Mental Health*, 5.
- Gao, L., Chan, S.W., Li, X., Chen, S., and Hao, Y., 2010. Evaluation of an interpersonal-psychotherapy-oriented childbirth education programme for Chinese first-time childbearing women: A randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 47 (10), 1208–1216.
- Gao, L., Chan, S.W., and Sun, K., 2012. Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented childbirth education programme for Chinese first-time childbearing women at 3-month follow up: Randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 49 (3), 274–281.
- George, A., Luz, R.F., De Tyche, C., Thilly, N., and Spitz, E., 2013. Anxiety symptoms and coping strategies in the perinatal period. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 13 (1).
- Jiao, N., Zhu, L., Chong, Y.S., Chan, W.-C.S., Luo, N., Wang, W., Hu, R., Chan, Y.H., and He, H.-G., 2019a. Web-based versus home-based postnatal psychoeducational interventions for first-time mothers: A randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 99, 103385.
- Jiao, N., Zhu, L., Chong, Y.S., Chan, W.C.S., Luo, N., Wang, W., Hu, R., Chan, Y.H., and He, H.G., 2019b. Web-based versus home-based postnatal psychoeducational interventions for first-time mothers: A randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 99.
- Mahayanti, A., 2015. Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pencegahan Depresi Postpartum Di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta, 4.
- McDonald, S., Wall, J., Forbes, K., Kingston, D., Kehler, H., Vekved, M., and Tough, S., 2012. Development of a Prenatal Psychosocial Screening Tool for Post-Partum Depression and Anxiety: Development of a prenatal psychosocial screening tool. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 26 (4), 316–327.
- Meky, H.K., Shaaban, M.M., Ahmed, M.R., and Mohammed, T.Y., 2019. Prevalence of postpartum depression regarding mode of delivery: a cross-sectional study. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 1–8.
- Minescu, G.C., 2014. Maternal Postpartum Depression: Diagnosis, Risk Factors and Intervention. *Postpartum depression*, 14.
- Park, S., Kim, J., Oh, J., and Ahn, S., 2020. Effects of psychoeducation on the mental health and relationships of pregnant couples: A systemic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 104, 103439.
- Pessagno, R.A. and Hunker, D., 2013. Using Short-Term Group Psychotherapy as an Evidence-Based Intervention for First-Time Mothers at Risk for Postpartum Depression: Using Short-Term Group Psychotherapy as an Evidence-Based Intervention for First-Time Mothers at Risk for Postpartum Depression. *Perspectives in Psychiatric Care*, 49 (3), 202–209.
- Petrozzi, A. and Gagliardi, L., 2013. Anxious and depressive components of Edinburgh Postnatal Depression Scale in maternal postpartum psychological problems1). *Journal of Perinatal Medicine*, 41 (4).
- Pugh, N.E., Hadjistavropoulos, H.D., and Dirkse, D., 2016a. A Randomised Controlled Trial of Therapist-Assisted, Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy for Women with Maternal Depression. *PLOS ONE*, 11 (3), e0149186.
- Pugh, N.E., Hadjistavropoulos, H.D., and Dirkse, D., 2016b. A randomised controlled trial of Therapist-Assisted, Internet-delivered Cognitive Behavior Therapy for women with maternal depression. *PLOS ONE*, 11 (3), 1–13.

- Rahman, H.N., 2018. Factor Analysis of Postpartum Blues on Post Partum Patients at Puskesmas Proppo Pamekasan. *JOURNAL FOR QUALITY IN PUBLIC HEALTH*, 2 (1), 38–48.
- Ride, J., Lorgelly, P., Tran, T., Wynter, K., Rowe, H., and Fisher, J., 2016. Preventing postnatal maternal mental health problems using a psychoeducational intervention: the cost-effectiveness of *What Were We Thinking*. *BMJ Open*, 6 (11), e012086.
- Roomruangwong, C. and Epperson, C.N., 2011a. Perinatal depression in Asian women: prevalence, associated factors, and cultural aspects. *Asian Biomedicine*, 5 (2), 179–193.
- Roomruangwong, C. and Epperson, C.N., 2011b. Perinatal depression in Asian women: prevalence, associated factors, and cultural aspects. *Asian Biomedicine*, 5 (2), 179–193.
- Shorey, S., Chan, W.-C.S., Chong, Y.S., and He, H.-G., 2015. A randomized controlled trial of the effectiveness of a postnatal psychoeducation programme on outcomes of primiparas: study protocol. *Journal of Advanced Nursing*, 71 (1), 193–203.
- Steardo, L., Caivano, V., Sampogna, G., Di Cerbo, A., Fico, G., Zinno, F., Del Vecchio, V., Giallonardo, V., Torella, M., Luciano, M., and Fiorillo, A., 2019. Psychoeducational Intervention for Perinatal Depression: Study Protocol of a Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*, 10.
- Ugarte, A.U., López-Peña, P., Vangeneberg, C.S., Royo, J.G.T., Ugarte, M.A.A., Com pains, M.T.Z., Medrano, M.P.R., Toyos, N.M., Lamo, E.A., Dueñas, M.B.B., and González-Pinto, A., 2017. Psychoeducational preventive treatment for women at risk of postpartum depression: study protocol for a randomized controlled trial, PROGEA. *BMC Psychiatry*, 17 (1).
- Walsh, D.J., 2010. Childbirth embodiment: problematic aspects of current understandings. *Sociology of Health & Illness*, 32 (3), 486–501.
- World Health Organization (WHO), 2017. *Maternal Mental Health and Child Health and Development*
- Zhao, Y., Kane, I., Wang, J., Shen, B., Luo, J., and Shi, S., 2015. Combined use of the postpartum depression screening scale (PDSS) and Edinburgh postnatal depression scale (EPDS) to identify antenatal depression among Chinese pregnant women with obstetric complications. *Psychiatry Research*, 226 (1), 113–119.