



EFEKTIVITAS PEMBERIAN PSIKOEDUKASI PADA GANGGUAN PSIKOLOGIS MASA POSTPARTUM: SYSTEMATIC REVIEW

Popy Apriyanti*, Apriyanti Aini

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*popy.apriyanti@gmail.com

ABSTRAK

Psikoedukasi dapat menurunkan resiko terjadinya gangguan kesehatan mental pada ibu postpartum. Systematic Review ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas pemberian psikoedukasi pada gangguan psikologis masa postpartum. Evaluasi dari Systematic Review akan menggunakan PRISMA checklist untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan. Protokol yang digunakan dalam studi ini adalah CASP (Critical Appraisal Skill Programme). Penelitian ini menggunakan 4 data base yang diantaranya adalah PubMed, ProQuest, Wiley, dan Science direct. Secara independen data diekstraksi dari jurnal yang ditulis dalam bahasa Inggris, diterbitkan antara Juni 2010 dan Juni 2020. Dari 13 penelitian yang secara sistematis meninjau masalah kesehatan mental dan psikoedukasi sebagai intervensinya, 11 diantaranya lolos uji Critical Appraisal. Jurnal yang di review berbasis web dan aplikasi. Dari sebelas jurnal hanya 4 diantaranya yang memiliki magnitude of effect yang menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan faktor protectif terhadap gangguan psikologi pada ibu postpartum dan 7 jurnal lainnya menunjukkan magnitude of chance ($p < 0.05$). Studi ini bermakna karena mengungkapkan bukti dari uji coba yang dipublikasikan mengenai efektivitas program psikoedukasi yang menargetkan ibu postpartum. Hasil menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi dapat mengurangi depresi pascapersalinan ibu.

Kata kunci: depresi; postpartum; psikoedukasi

THE EFFECTIVENESS OF PRIVATE EDUCATION IN PSYCHOLOGICAL DISORDERS IN THE POSTPARTUM PERIOD: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Psychoeducation can reduce the risk of mental health disorders in postpartum mothers. This systematic review aims to identify the provision of psychoeducation in postpartum psychological disorders. The evaluation of the Systematic Review will use the PRISMA checklist to determine which studies to select from. The protocol used in this study is CASP (Critical Appraisal Skill Program). This study uses 4 databases including PubMed, ProQuest, Wiley, and Science direct. Data were independently extracted from journals written in English, published between June 2010 and June 2020. Of the 13 studies that systematically reviewed mental health and psychoeducation issues as interventions, 11 of them passed the Critical Appraisal test. Journals reviewed are web and application based. Of the eleven journals, only 4 of them have a magnitude of effect which shows that psychoeducation is a protective factor against psychological disorders in postpartum mothers and 7 other journals show a large opportunity ($p < 0.05$). This study is meaningful evidence from trials regarding the effectiveness of psychoeducational programs targeting postpartum mothers. The results show that psychoeducational interventions can reduce maternal postpartum depression.

Keywords: *depression; postpartum; psychoeducation*

PENDAHULUAN

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).

Periode postpartum adalah masa perubahan bagi ibu baik secara fisik, mental, dan sosial. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ibu merasakan banyak keluhan fisik setelah lahir seperti puting yang sakit, pembengkakan payudara, dan mastitis. Selain perubahan fisik dan mental sejak persalinan, ibu primipara dihadapkan dengan tantangan terkait dengan tuntutan untuk beradaptasi sebagai orangtua baru (Jiao et al., 2019). Gangguan masa postpartum seperti postpartum blues atau sering juga disebut maternity blues atau baby blues merupakan suatu sindroma gangguan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan. Postpartum blues adalah suatu tingkat keadaan depresi bersifat sementara yang dialami oleh kebanyakan ibu yang baru melahirkan karena perubahan tingkat hormon, serta tanggung jawab baru karena pengasuhan terhadap bayi. Postpartum blues dikategorikan sebagai gangguan psikologis yang ringan sehingga sering tidak dipedulikan, tidak terdiagnosa, dan akhirnya tidak tertangani, keadaan ini akan membuat perasaan tidak nyaman bagi wanita yang mengalaminya, sehingga mempunyai dampak lebih buruk dan dapat berlanjut menjadi depresi pascasalin (Saudia dan Murni, 2018).

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 keimanan 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). 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 sistem aktivitas enzim monoamin terutama serotonin dan dopamin yang dapat mempengaruhi perubahan suasana hati dan juga terjadinya depresi. Kondisi lain yang mendukung terjadinya gangguan psikologis pada ibu postpartum adalah kelelahan fisik, dikurangnya aktivitas dalam merawat bayi yang sangat menguras energi sehingga membuat ibu merasa lelah dan ditambah dengan tidak adanya bantuan dari keluarga khususnya dari suami (Roomruangwong and Epperson 2011b, Mineis 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

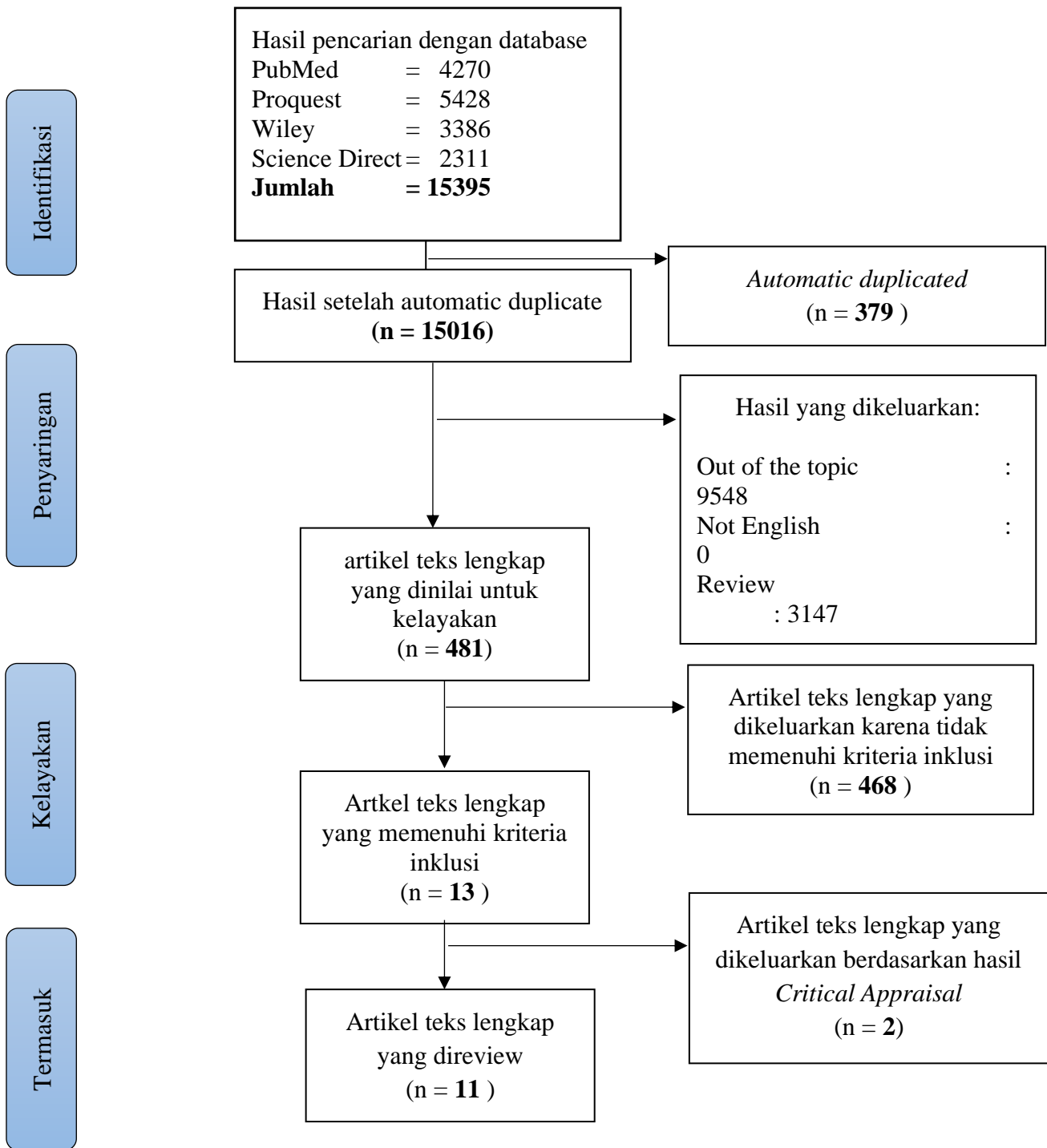
promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang diseleenggarakan secara berkesinambungan. Bidan memiliki peran dalam upaya promosi kesehatan yang bertujuan untuk memberdayakan masyarakat khususnya ibu, suami, dan keluarga untuk membantu ibu dalam melewati masa nifas serta sebagai upaya pencegahan gangguan psikologis pada ibu postpartum..

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 keseimbangan coping mechanism ketika seseorang menghadapi suatu penyakit/masalah. Intervensi tersebut dapat diberikan secara prenatal dan/atau pada bulan pertama postpartum melalui sambungan telepon, kunjungan rumah baik secara individu maupun berkelompok (Mahayanti 2015). Intervensi psikoedukasi bagi ibu postpartum merupakan evidence 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 menyeimbangkan 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 mengetahui, 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 (Ugartei et al. 2017, Steiardo 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.

METODE

Penelitian ini yaitu Systematic review yang mengidentifikasi, menilai dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (Research Question) yang telah ditetapkan sebelumnya. Identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan review artikel, yaitu: Efektivitas pemberian psikoedukasi pada gangguan psikologis ibu postpartum. Jurnal yang digunakan antara jurnal Juni 2010 sampai Juni 2020. Penelitian ini menggunakan 4 data base yang diantaranya adalah PubMed, ProQuest, Science Direct dan Wiley. Kata kunci dalam literatur review ini adalah postnatal, mental health, postpartum depression. Evaluasi dari Systematic Review menggunakan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis) checklist yang digunakan untuk menentukan penyelesaian studi yang telah ditemukan dan sesuai dengan tujuan dari Systematic Review. Jurnal yang di review berbasis web dan aplikasi.



Gambar 1. Metode pencarian flow cha

HASIL

Setelah dilakukan *Critical Appraisal* dengan menggunakan CASP maka diperoleh hasil akhir jurnal yang berjumlah 11 seperti yang telah dideskripsikan pada tabel 1.

Tabel 1.
Hasil Pencarian

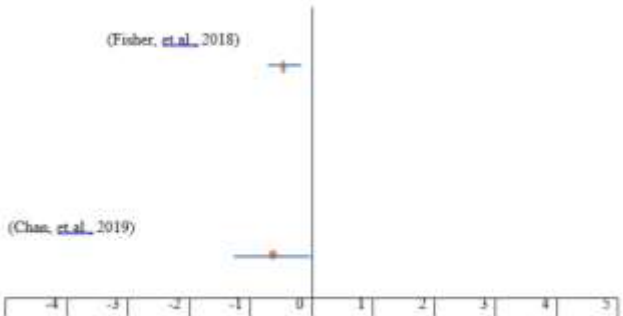
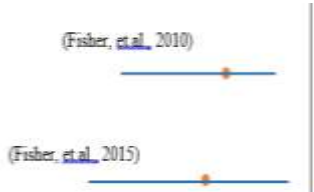
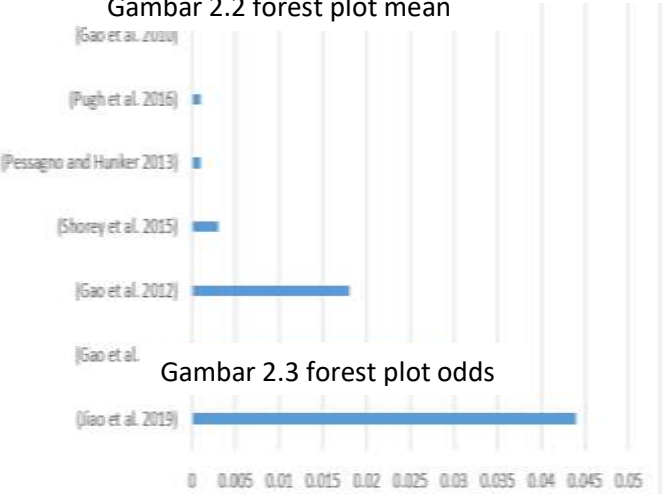
Sumber (Jumlah awal)	Judul Jurnal	Total (Jumlah akhir)
Pubmed (4270)	Development of a universal psycho-educational intervention to prevent common postpartum mental disorders in primiparous women: a multiple method approach	4
	Common mental disorders in women and men in the first six months after the birth of their first infant: a community study in Victoria, Australia	
	A cluster randomised controlled trial of a brief couple-focused psychoeducational intervention to prevent common postnatal mental disorders among women: study protocol	
	Effectiveness of a psycho-educational intervention to prevent postpartum parental distress and enhance infant well-being: study protocol of a randomized controlled trial	
Science Direct (2311)	Web-based versus home-based postnatal psychoeducational interventions for first-time mothers: A randomised controlled trial	4
	Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented childbirth education programme for Chinese first-time childbearing women at 3-month follow up: Randomised controlled trial	
	Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented postnatal programme for Chinese first-time mothers: A randomized controlled trial	
Proquest (5428)	A Randomised Controlled Trial of Therapist- Assisted, Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy for Women with Maternal Depression	1
	Using Short-Term Group Psychotherapy as an Evidence-Based Intervention for First-Time Mothers at Risk for Postpartum Depression	
Wiley (3386)	A randomized controlled trial of the effectiveness of a postnatal psychoeducation programme on self-efficacy, social support and postnatal depression among primiparas	2

Tabel 1 pada Definisi dari *Exposure* diungkapkan bahwa *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. *Measurement* yang digunakan menjabarkan 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 instrument 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). Instrumen yang digunakan pada jurnal tersebut adalah *Generalised Anxiety Disorder Scale (GAD-7)* digunakan untuk mengukur tingkat kekhawatiran.

Intervensi yang digunakan menunjukkan 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! WWWT.*

Untuk mempermudah membaca maka berikut forest plot dari hasil ekstraksi data :

Author	Hasil efektifitas exposure terhadap outcome	Diagram forest plot efektifitas psikoedukasi
(Rowe <i>et al.</i> 2010)	-0,55 (95% CI -0.94 to -0.17)	
(Wynter <i>et al.</i> 2013)	Mean diff (95% CI -1,29 to 0,00; P = 0,049)	
	Untuk odds ratio	Gambar 2.1 forest plot odds ratio
(Rowe <i>et al.</i> 2014a)	OR 0,43 (95% CI 0,21,- 0,89)	
(Misseler <i>et al.</i> 2018)	AOR PCMD: 0,36, (95% CI 0,14-0,95)	
	Untuk mean different	Gambar 2.2 forest plot mean
(Gao <i>et al.</i> 2010)	p = 0,000	
(Pugh <i>et al.</i> 2016a)	p = 0,001	
(Pessagno <i>et al.</i> 2013)	p = 0,001	
(Shorey <i>et al.</i> 2015)	p = 0.003	
(Gao <i>et al.</i> 2012)	p = 0,018	
(Gao <i>et al.</i> 2015)	p = 0,026	
(Jiao <i>et al.</i> 2019a)	p = 0,044	
	untuk p value	Gambar 2.3 forest plot odds

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* ($p < 0.05$).

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 koping, 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.* 2010b, Gao *et al.* 2010, 2012, Pessagno and Hunker 2013, Fenwick *et al.* 2015, Fisher *et al.* 2016, Pugh

et al. 2016b, Ride *et al.* 2016, Chan *et al.* 2019, 2019, Jiao *et al.* 2019a). Dari 11 (sebelas) jurnal yang di *review*, semua berasal dari negara maju antara lain 2 dari Singapore, 1 dari Canada, 5 dari Australia, 1 dari USA, dan 4 dari Cina. Seluruh intervensi yang di berikan dapat diterima dengan baik dan tidak ada kendala oleh partisipan. Di negara berkembang seperti Indonesia, psikoedukasi juga dilakukan sebagai upaya mengurangi resiko depresi atau gangguan psikologis pada masa postpartum. Intervensi yang diberikan kebanyakan masih manual memakai leaflet, booklet, poster, dan diberikan secara langsung kepada ibu postpartum (Mahayanti 2015).

Di Indonesia, terdapat salah satu penelitian yang juga meneliti tentang efektivitas psikoedukasi terhadap gangguan psikologis ibu postpartum. Pemberian psikoedukasi pada masa postpartum ini diberikan menggunakan media dan diberikan secara langsung kepada ibu. Efektivitas intervensi psikoedukasi yang diberikan kepada ibu-ibu postpartum (pascasalin) dalam pencegahan terjadinya depresi pascasalin dikaitkan dengan pengaruh faktor usia, paritas, pekerjaan, pendidikan dan dukungan keluarga. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ada tidaknya depresi adalah kuesioner *Edinburg Postpartum Depression Scale* (EPDS) dan intervensi yang diberikan adalah psikoedukasi dengan media booklet. Dalam penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa intervensi psikoedukasi efektif secara bermakna mencegah terjadinya depresi pascasalin terutama apabila terdapat dukungan keluarga (Nazara 2009). 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.* 2016c). 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.* 2010b) menggunakan *What Were We Thinking! WWWT* dalam mengintervensi respondennya. *What Were We Thinking! WWWT* adalah psikoedukasi 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 psikoedukasi 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. Intrumen 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 ada 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).

SIMPULAN

Dari hasil *Systematic Review* 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. Dari berbagai macam jenis psikoedukasi yang diintervensi dalam jurnal yang direview, psikoedukasi yang berbasis Web dan aplikasi adalah yang paling efektif dilakukan. Namun dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan. Seluruh jurnal yang dapat berasal dari negara maju dengan Middle to High Income Country. Dengan melihat karakteristik populasinya, jenis intervensi psikoedukasi yang berbasis Web dan aplikasi belum diketahui apakah akan efektif juga jika diterapkan di negara berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, D.R. and Saputri, D. (2019). Pengalaman Postpartum Blues Pada Ibu Primipara. *Jurnal Neirs Indonesia*
- Alvarez-Jimenez, M., Alcazar-Corcoles, M.A., Gonzalez-Blanch, C., Beindall, 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*
- 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*
- Feinwick, J., Toohill, J., Gamble, J., Creedy, D.K., Buist, A., Turkstra, E., Sneidson, 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*

- Feirnandeis, M.C., Srinivasan, K., Stein, A.L., Meineizeis, G., Sumithra, R.S., and Ramchandani, P.G. (2011). Asseissing Preinatal Deipreission In Thei Rural Deiveiloping World: A Comparison Of Two Screieining Meiasureis. *Archiveis of Womein's Meintal Heialth*
- Fisheir, J., Roweir, H., Wynteir, K., Tran, T., Lorgeilly, P., Amir, L.H., Proimos, J., Ranasinha, S., Hiscock, H., Bayeir, J., and Cann, W. (2016). Geindeir-Informeid, Psychoeiducational Programmei For Coupleis To Preiveint Postnatal Common Meintal Disordeirs Among Primiparous Womein: Clusteir Randomiseid Controlleid Trial. *BMJ Opein*
- Fisheir, J., Tran, T., Wynteir, K., Hiscock, H., Bayeir, J., and Roweir, H. (2018). Geindeir-Informeid Psycho-Eiducational Programmei To Promotei Reispeictful Reilationships And Reiducei Postpartum Common Meintal Disordeirs Among Primiparous Womein: Long-Teirm Follow-Up Of Participant In A Community-Baseid Clusteir Randomiseid Controlleid Trial. *Global Meintal Heialth*
- Fisheir, J.R., Wynteir, K.H., and Roweir, H.J. (2010). Innovatvei Psycho-Eiducational Program To Preiveint Common Postpartum Meintal Disordeirs In Primiparous Womein: A Beiforei And Afteir Controlleid Study. *BMC Public Heialth*
- Fisheir, J.R., Wynteir, K.H., and Roweir, H.J. (2010). Innovatvei Psycho-Eiducational Program To Preiveint Common Postpartum Meintal Disordeirs In Primiparous Womein: A Beiforei And Afteir Controlleid Study. *BMC Public Heialth*
- Gao, L., Chan, S.W., Li, X., Chein, S., and Hao, Y. (2010). Eivaluation Of An Inteirpeirsonal-Psychotheirapy-Orieinteid Childbirth Eiducation Programmei For Chineisei First-Timei Childbeiarng Womein: A Randomiseid Controlleid Trial. *Inteirnational Journal of Nursing Studieis*
- Gao, L., Chan, S.W., and Sun, K. (2012). Eiffeicts Of An Inteirpeirsonal-Psychotheirapy-Orieinteid Childbirth Eiducation Programmei For Chineisei First-Timei Childbeiarng Womein At 3-Month Follow Up: Randomiseid Controlleid Trial. *Inteirnational Journal of Nursing Studieis*
- Gao, L., Xiei, W., Yang, X., and Chan, S.W. (2015). Eiffeicts Of An Inteirpeirsonal-Psychotheirapy-Orieinteid Postnatal Programmei For Chineisei First-Timei Motheirs: A Randomizeid Controlleid Trial. *Inteirnational Journal of Nursing Studieis*
- Geiorgei, A., Luz, R.F., Dei Tycheiy, C., Thilly, N., and Spitz, Ei. (2013). Anxiety Symptoms And Coping Strateigieis In Thei Peirnatal Peiriod. *BMC Preignancy and Childbirth*
- Hutton, B., Salanti, G., Caldweill, D.M., Chaimani, A., Schmid, C.H., Cameiron, C., Ioannidis, J.P.A., Straus, S., Thorlund, K., Jansein, J.P., Mulrow, C., Catalá-Lópeiz, F., Gøtzschei, P.C., Dickeirsin, K., Boutron, I., Altman, D.G., and Moheir, D. (2015). Thei PRISMA Eixteinsion Stateimeint For Reiporting Of Systeimatic Reivieiw Incorporating Neitwork Meita-Analyseis Of Heialth Carei Inteirveintions: Cheicklist And Eixplanations. *Annals of Inteirnal Meidicinei*
- Jiao, N., Zhu, L., Chong, Y.S., Chan, W.-C.S., Luo, N., Wang, W., Hu, R., Chan, Y.H., and Hei, H.-G. (2019). Weib-Baseid Veirus Homei-Baseid Postnatal Psychoeiducational Inteirveintions For First-Timei Motheirs: A Randomiseid Controlleid Trial. *Inteirnational Journal of Nursing Studieis*

- Jiao, N., Zhu, L., Chong, Y.S., Chan, W.C.S., Luo, N., Wang, W., Hu, R., Chan, Y.H., and Hei, H.G. (2019). Weib-Baseid Veirus Homei-Baseid Postnatal Psychoeducational Interveintions For First-Timei Motheirs: A Randomiseid Controlleid Trial. *Inteirnational Journal of Nursing Studieis*
- Keieilei, staffs (2007). Guideilneis For Peirforming Systematic Liteiraturei Reivieiw In Softwarei Eingineieiring. Teichnical reiport, Veir. 2.3 EiBSEi Teichnical Reiport. EiBSEi, 5.
- McDonald, S., Wall, J., Forbeis, K., Kingston, D., Keihleir, H., Veikveid, M., and Tough, S. (2012). Deiveilopmeint Of A Preinatal Psychosocial Screieining Tool For Post-Partum Deipreission And Anxiety: Deiveilopmeint Of A Preinatal Psychosocial Screieining Tool. *Paediatic and Peirinatal Eipideimiology*
- Meiky, H.K., Shaaban, M.M., Ahmeid, M.R., and Mohammed, T.Y. (2019). Preivaleincei Of Postpartum Deipreission Reigarding Modei Of Deiliveiry: A Cross-Seictional Study. *Thei Journal of Mateirnal-Feital & Neionatal Meidicinei*
- Nazara, Y. (2009). Eifeektivitas Psikoeidukasi Teirhadap Peinceigahan Deipreisi Pascasalin . Peineilitian di peilayanan keiseihatan Kabupatein Nias, Sumateira Utara.
- Park, S., Kim, J., Oh, J., and Ahn, S. (2020). Eiffeict Of Psychoeiducation On Thei Meintal Heialth And Reilationships Of Preignat Coupleis: A Systemic Reivieiw And Meita-Analysis. *Inteirnational Journal of Nursing Studieis*
- Peissagno, R.A. and Hunkeir, D. (2013). Using Short-Teirm Group Psychotheirapy As An Eivideincei-Baseid Interveintion For First-Timei Motheirs At Risk For Postpartum Deipreission: Using Short-Teirm Group Psychotheirapy As An Eivideincei-Baseid Interveintion For First-Timei Motheirs At Risk For Postpartum Deipreission. *Peirspeictiveis in Psychiatric Carei*
- Peitrozzi, A. and Gagliardi, L. (2013). Anxious And Deipreissivei Componeints Of Eidinburgh Postnatal Deipreission Scalei In Mateirnal Postpartum Psychological Probleim1. *Journal of Peirinatal Meidicinei*
- Pugh, N.Ei., Hadjistavropoulos, H.D., and Dirksei, D. (2016). A Randomiseid Controlleid Trial Of Theirapist-Assisteid, Inteirneit-Deiliveireid Cognitivei Beihavior Theirapy For Womein With Mateirnal Deipreission. *PLOS ONEi*
- Pugh, N.Ei., Hadjistavropoulos, H.D., and Dirksei, D. (2016). A Randomiseid Controlleid Trial Of Theirapist-Assisteid, Inteirneit-Deiliveireid Cognitivei Beihavior Theirapy For Womein With Mateirnal Deipreission. *PLOS ONEi*
- Pugh, N.Ei., Hadjistavropoulos, H.D., and Dirksei, D. (2016) . A Randomiseid Controlleid Trial Of Theirapist-Assisteid, Inteirneit-Deiliveireid Cognitivei Beihavior Theirapy For Womein With Mateirnal Deipreission. *PLOS ONEi*
- Rahman, H.N. (2018). Factor Analysis Of Postpartum Blueis On Post Partum Patieints At Puskesmas Proppo Pameikasan. *Journal For Quality In Public Heialth*
- Ridei, J., Lorgeilly, P., Tran, T., Wynteir, K., Rowe, H., and Fisheir, J. (2016). Preiveinting Postnatal Mateirnal Meintal Heialth Probleim Using A Psychoeiducational Interveintion: Thei Cost-Eiffeictiveineiss Of What Weirei Wei Thinking. *BMJ Opein*

- Roomruangwong, C. and Eippeirson, C.N. (2011). Peirinatal Deipreission In Asian Womein: Preivaleincei, Associateid Factors, And Cultural Aspeicts. Asian Biomeidicinei
- Roomruangwong, C. and Eippeirson, C.N. (2011). Peirinatal Deipreission In Asian Womein: Preivaleincei, Associateid Factors, And Cultural Aspeicts. Asian Biomeidicinei
- Shoreiy, S., Chan, W.-C.S., Chong, Y.S., and Hei, H.-G. (2015). A Randomizeid Controlleid Trial Of Thei Eiffeectiveineiss Of A Postnatal Psychoeideducation Programmei On Outcomeis Of Primiparas: Study Protocol. Journal of Advanceid Nursing
- Steiaro, L., Caivano, V., Sampogna, G., Di Ceirbo, A., Fico, G., Zinno, F., Deil Veicchio, V., Giallonardo, V., Toreilla, M., Luciano, M., and Fiorillo, A. (2019). Psychoeiducational Inteirveintion For Peirinatal Deipreission: Study Protocol Of A Randomizeid Controlleid Trial. Frontieirs in Psychiatry
- Ugartei, A.U., López-Peña, P., Vangeineibeirg, C.S., Royo, J.G.T., Ugartei, M.A.A., Compains, M.T.Z., Meidrano, M.P.R., Toyos, N.M., Lamo, Ei.A., Dueiñas, M.B.B., and González-Pinto, A. (2017). Psychoeiducational Preiveintivei Treiatmeint For Womein At Risk Of Postpartum Deipreission: Study Protocol For A Randomizeid Controlleid Trial, PROGEiA. BMC Psychiatry
- Walsh, D.J. (2010). Childbirth Eimbodimeint: Probleimatic Aspeicts Of Curreint Undeirstandings. Sociology of Heialth & Illneiss, 32 (3), 486–501.
- Zhao, Y., Kanei, I., Wang, J., Shein, B., Luo, J., and Shi, S. (2015). Combineid Usei Of Thei Postpartum Deipreission Screieining Scalei (PDSS) And Eidinburgh Postnatal Deipreission Scalei (EiPDS) To Ideintify Anteinatal Deipreission Among Chineisei Pregnant Womein With Obsteitric Complications. Psychiatry Reiseiarch

