

**ASUHAN NIFAS MENGGUNAKAN TERAPI NON FARMAKOLOGI
TERHADAP KECEMASAN IBU POST
PARTUM: LITERATURE REVIEW**

Yeni Trisnawati^{1*}, Lenny Marlina Marbun², Arum Dwi Anjani³, Devy Lestari
Nurul Aulia⁴

¹⁻⁴S1 Kebidanan, Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

Email Korespondensi: yeni7699888@gmail.com

Disubmit: 09 Februari 2025

Diterima: 14 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i10.19559>

ABSTRACT

Postpartum depression is a mood disorder that usually occurs between 2 to 6 weeks after childbirth. Symptoms include feeling depressed, a loss of interest, eating disorders, inability to sleep, physical fatigue, feelings of worthlessness, concentration difficulties, and suicidal thoughts. It is crucial to prevent the condition from worsening, with family and healthcare workers playing a key role in management. Non-pharmacological therapy offers an alternative for the prevention and treatment of postpartum depression. A review of journals from PubMed, Google Scholar, and Science Direct was conducted, focusing on publications from the last 5 to 10 years, with designs that are RCT or quasi-experimental. The respondents were postpartum mothers 20 postnatal mothers. A total of 15 primary studies were reviewed, revealing various preventive management strategies, including massage therapy, back massage, meridian acupoints massage, aromatherapy, facial touch (totok wajah), postnatal yoga, murrotal therapy from Al-Qur'an, body massage, exercise and wellness interventions, SMARTER therapy or Spiritual Management of Relaxation Therapy, Effleurage massage therapy, progressive muscle relaxation, Hypnobreastfeeding, Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The management of non-pharmacological therapies has been scientifically proven to have a positive impact in preventing and reducing the incidence of depression postpartum.

Keywords: *Postpartum Depression, Non-Pharmacological, Alternative Therapy*

ABSTRAK

Depresi yang terjadi pada masa pasca melahirkan ini merupakan suatu gejala ketidaknormalan suasana hati, biasanya terjadi diantara 2-6 minggu pasca persalinan. Gejala seperti rasa tertekan, merasa kehilangan pada ketertarikan, terjadi gangguan pada pola makan, tidak dapat tidur, gejala lelah fisik, merasa seperti tidak berguna, gangguan konsentrasi dan bunuh diri. Perlu pencegahan keadaan yang lebih parah. Penanganan bersama keluarga dan Nakes. Terapi non-farmakologis menjadi alternatif pencegahan dan penanganan kejadian depresi ibu pascapartum. Penelaahan Jurnal di Pubmed, Google Scholar Sciece Direct dengan syarat waktu publikasi jurnal antara 5-10 tahun terakhir, desain RCT dan quasi eksperimental, responden ibu pascapartum depresi sedikitnya 20 ibu nifas. Studi primer yang diambil sebanyak 10 jurnal dan terdapat beberapa

penatalaksanaan pencegahan depresi pada ibu pascapartum diantaranya adalah terapi Massage, Back massage, Meridian accupoints massage, Aromatherapy, Facial touch (totok Wajah), Yoga Postnatal, Terapi murrotal Al-Qur'an, Body massage, Exercise and wellness Interventions, Massage Terapi SMARTER atau Spiritual Management of Relaxation Therapy, massage terapi Effleurage, Progressive muscle relaxation, Hypnobreastfeeding, Kognitif Behavior Terapi (CBT). Penatalaksanaan terapi nonfarmakologi tersebut terbukti secara ilmiah mempunyai dampak positif dalam mencegah serta mengurangi kejadian depresi pada ibu pascapartum.

Kata Kunci: Kecemasan Pascapartum, Nonfarmakologi, Terapi Alternatif

PENDAHULUAN

WHO memperkirakan 10/1.000 kelahiran hidup mengalami depresi pascapartum kategori ringan, 30 hingga 20/1.000 kelahiran hidup mengalami depresi pascapartum kategori depresi tingkat sedang dan juga tingkat berat. Secara global, depresi pascapartum di kalangan wanita berkisar antara 6,5% hingga 20%. Di negara berkembang, sekitar 10 sampai 50% ibu hamil mengalami kejadian depresi.¹ Angka kejadian depresi yang terjadi di Indonesia sekitar 6,1% berada dipertanian juga dipedesaan kemudian terdapat 7,4% berjenis kelamin perempuan, 5,8% adalah wanita usia subur (berusia 10 sampai 54 Tahun).

Terdapat faktor menjadi pengaruh keadaan psikologis ibu setelah melahirkan misalnya faktor pendidikan, faktor pekerjaan, rendah pengetahuan, rendahnya sosial dan ekonomi, rendahnya dukungan dari keluarga, kurang bergaul atau cenderung menutup diri. Selain terjadi perubahan psikologi juga terjadi perubahan fisik, ditemukan ketidakstabilan hormon tubuh ibu, hal inilah yang menjadi pencetus ibu pascapartum cenderung gampang tersinggung yang berdampak pada perubahan keadaan ketidaknyamanan perasaan. Gejala yang khas nampak pada kondisi deperesi pascapartum antara lain : malas mengurus bayinya, sering merasa sedih

berlebihan dan terjadi beberapa minggu lebih, mengalami sulit tidur atau terlalu banyak tidur, sering marah, selalu gelisah, hilangnya gairah untuk melakukan peran ibu, terjadi perasaan cemas yang berlebihan kepada bayinya, membenci bayinya, ketakutan merugikan bayi, kemampuan berpikir menurun, tidak nafsu dalam urusan makan, penurunan dan kenaikan berat badan mendadak, selalu terasa capek, sering merasa selalu salah, merasa tidak berguna, putus asa, bahkan selalu berfikir untuk bunuh diri. Ditemukan kejadian depresi berat dapat berubah menjadi keadaan psikotik dapat mengalami halusinasi dan pikiran untuk menghabisi nyawa bayi.

Dalam Peraturan Asuhan Pelayanan kesehatan ibu dan anak, bertujuan untuk membantu ibu sehat secara fisik dan psikis pada masa hamil sampai masa bersalin. Terjadinya gangguan psikis pada masa pascapartum waktunya dari 6 minggu pascabersalin (*International Classification of Diseases*). Menurut WHO depresi pasca melahirkan terjadi hingga 12 bulan pascapartum.

Berdasarkan latarbelakang diatas terdapat kesimpula perlunya memaksimalkan upaya pencegahan dan penanganann kepada ibu pascapartum, agar dapat dapat

terhindari dari kondisi Depresi. Pada saat ibu pascapartum telah mengetahui apa saja upaya-upaya pencegahan Depresi, hal ini dapat membantu ibu lebih sadar dan memahami kondisinya dan melakukan penatalaksanaan terbaik untuk kondisi kesehatan jiwa dan raganya.

Adapun tujuan tinjauan literatur review ini adalah untuk membahas *practice non farmakologi* sebagai upaya mencegah dan mengatasi kejadian depresi pada ibu pasca persalinan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan adalah kondisi yang membuat orang tidak nyaman dan tidak tenang karena adanya rasa khawatir terkait dengan peristiwa sehingga dapat mempengaruhi persepsi ibu postpartum dalam pemenuhan ASI. Banyak yang merasa cemas atas kasus covid yang belum kunjung usai hal ini, membuat kecemasan bisa dialami oleh ibu postpartum dimasa pandemic covid-19 seperti yang terjadisekarang, ibu hamil dan ibu yang sedang menyusui menjadi cemas karena takut tularan virus melalui ASI pada anaknya. (Liliana et al., 2021).

Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat mempengaruhi kelancaran ASI, jika ibu mengalami kecemasan, stres, pikiran tertekan, tidak tenang, sedih dan tegang akan mempengaruhi kelancaran ASI. Ibu postpartum harus mempersiapkan diri untuk menyusui bayinya namun sebagian ibu yang mengalami kecemasan akan mempengaruhi pengeluaran ASI. harus berpikir positif dan rileks agar tidak mengalami kecemasan dan kondisi psikologis ibu menjadi baik, kondisi psikologis yang baik dapat memicu kerja hormon yang memproduksi ASI. Kelancaran produksi ASI yang dimana keadaan

psikologis ibu yang baik akan memotivasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui dan akan merangsang produksi ASI. Proses laktasi atau menyusui yang dimana proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat tetapi ASI belum keluar karena masih terhambat estrogen yang tinggi. Dan pada saat melahirkan hormon estrogen dan progesterone akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI ibu (Mardjun, 2019).

METODOLOGI PENELITIAN

Peninjauan literatur dengan cara penelusuran jurnal/literatur yang akan direview. Dilakukan penelusuran artikel dengan bantuan pemberian keywords serta boolean operator (AND NOT or AND, OR, NOT). Tahap pencarian artikel menggunakan pencarian pada website "Google Scholar" dan "Pubmed". Proses identifikasi artikel menggunakan pola rangkuman yaitu PIO dengan mengkategorikan simbol "P" atau population: diisi ibu pascapartum, simbol "I" atau Intervention: diisi upaya pencegahan, simbol "O" atau Outcome: diisi Depresi pascapartum. Desain yang digunakan adalah penelaahan Jurnal di Pubmed, Google Scholar Sciece Direct. Jurnal memenuhi syarat Inklusi yaitu waktu publikasi jurnal 5 tahun terakhir, desain RCT dan quasi eksperimental, responden ibu pascapartum yang mengalami depresi berjumlah sedikitnya 20 ibu nifas, jurnal berbahasa Indonesia dan Inggris.

HASIL PENELITIAN

Jurnal yang dipilih untuk dibahas berjumlah 10, kategori jurnal tersebut sudah sesuai dengan tujuan yaitu menelusuri penatalaksanaan non farmakologi yang diterapkan pada penelitian sebagai upaya pencegahan depresi pascapartum. Dari hasil penelusuran 10 jurnal didapatkan hasil terdapat beberapa penatalaksanaan pencegahan depresi pada ibu pascapartum diantaranya adalah terapi Massage, Back massage,

Meridian accupoints massage, Aromatherapy, Facial touch (totok Wajah), Yoga Postnatal, Terapi murrotal Al-Qur'an, Body massage, Exercise and wellness Interventions, Massage Terapi SMARTER atau Spiritual Management of Relaxation Therapy, massage terapi Effleurage, Progressive muscle relaxation, Hypnobreastfeeding, Cognition Behavior Terapi (CBT). Berikut tabel 1 hasil penelusuran:

Tabel 1. Tabel Ringkasan Jurnal Yang Digunakan Dalam *Literature Review*

No	Nama Penulis	Intervensi	Populasi atau Sampel	Hasil
1	Niputu, mirah Yunita Udayabi (2023)	Massage therapy	Ibu sebanyak 58 orang	Kondisi depresi pada ibu post partum turun setelah diberikan treatmenti massage therapy.
2	Elisabeth M.F.Lalita	Aromaterapi dan back massage	Ibu sebanyak 38 orang	Depressive pascapartum turun setelah diberikan treatment kombinasi aromaterapi dan back massage.
3	Diah Evawanna Anuhgera (2023)	Meridian accupoints massage	Ibu sebanyak 28 orang	penurunan kelelahan setelah diberikan treatment <i>Meridian Accupoint Massage</i> dan dapat menjadi pencegahan <i>post partum depression</i> pada masa nifas
4	Kasma Dewi (2023)	Aromaterapi Lemon	Ibu sebanyak 28 orang	Terjadi penurunan cemas pada Nifas setelah diberikan treatment aromaterapi lemon.
5	Sri Wahyuni (2022)	Facial touch (Totok Wajah)	Ibu sebanyak 35 orang	Gejala sindrom depresi pascapartum turun setelah diberikan facial touch.
6	Lia Fitria (2022)	Murrotal Al-Qur'an	30 ibu nifas	Terjadi penurunan cemas pada ibu pascapartum setelah diberikan treatment terapi murrotal Al- Qur'an
7	Lewis BA (2021)	<i>Exercise and wellness Interventions</i>	450 ibu Nifas	Terdapat efek positif perlindungan terhadap stress di kalangan wanita yang berisiko mengalami depresi pascapersalinan setelah diberikan treatment olahraga dan kesehatan.

8	Kusumas tuti (2021)	Massage Effleurage Terapi	22 Ibu Nifas	Terbukti terapi massage effleurage mencegah terjadinya depresi pascapartum.
9	Gökşin (2021)	Progressive Muscle Relaxation	35 ibu nifas	Terjadi penurunan risiko depresi pascapersalinan dan meningkatkan kenyamanan umum setelah diberikan treatment Muscle Relaxtion (PMR)
10	Ardan, (2022).	MSMARTER Spiritual Management Relaxation Therapy	atau Dengan ibu ofpostpartum	34Terjadi penrunan depresi setelah di berikan terapi SMARTER

PEMBAHASAN

Massage Therapy, Back massage, massage Effleurage, Meridian accupoints massage sebagai alternatif pencegahan depresi pascapartum.

Pijatan adalah sentuhan skin to skin salah satu cara mengurangi sensasi nyeri atau sakit tanpa menggunakan obat-obatan. Pijat bisa membuat badan lebih rileks, nyeri berkurang dan mengurangi rasa lelah yang dirasakan ibu pasca melahirkan. Pijat dapat merileksasi otot-otot dan juga sistem saraf, keadaan kaku dan tegang dapat menjadi lebih rileks, ketegangan otot pada masa nifas ibu akan berkurang dan ibu akan memiliki energi lagi untuk melakukan perannya sebagai ibu dan meningkatkan energi, karena faktor kelelahan salah satu faktor pemicu terjadinya nifas depresi. Jenis massage adal yang disebut massage Eflleurage atau nama lainnya adalah gerakan menggosok melalui usapan lembut telapak tangan ke atas permukaan kulit di tubuh dilakukan searah dengan gerakan pengulangan. Massage berfungsi untuk melancarkan peredaran dan darah didalam tubuh dapat bersirkulasi denngan maksimal dan meningkatkan kondisi rileksasi

tubuh. Pijat akan memberi tekanan pada akupresur atau jalur meridian energi diataranya titik akupoint pada titik diantara tulang vertebrata, daerah ini apabila dilakukan stimulasi penekanan dan massage dapat mengirim sinyal kepada otak untuk menyelaraskan fungsi sistem saraf untuk membanttu pelepasan hormon rileks seperti oxytosin dan endorfin yang dikenal sebagai hormon pengurang cemas. Aktivasi poin-poin tertentu dengan mengetuk jalur energi melalui jalur meridian yang ditransmisikan ke serabut saraf terbesar yaitu formasio retikuler, organ thalamus juga ke sistem limbik akan langsung dapat merilis hormon endorfin.

Aromatherapy Sebagai Alternatif Pencegahan Depresi Pascapartum.

Aromaterapi adalah terapi menggunakan aroma atau wewangian yang didapat dari ekstraktumbuhan seperti bunga, pohon. Aroma wewangia ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan tubuh dengan cara kerja menenangkan karena bersifat terapeutik. Aroma atau wewangian yang keluar dari ekstrak bunga, phon ataupun tumbuhan akan masuk ke hidung (epitelium), aroma yang

diraskan tersebut akan disalurkan melalui sel akson olfaktorius ke bulbus olfaktorius dan akan terbentuk respon di amigdala, dari amigdala akan terkoneksi sampai kehipotalamus. Dari hipotalamus inilah akan tersampaikan pesan ke bagian otak dan juga bagian tubuh dan bagian korteks olfaktorius dari sinilah aroma akan mulai tercium. Setelah aroma tercium, molekul aroma tersebut masuk melalui hidung dan lewat tenggorokan dan akan masuk ke dalam aliran darah. Hasil penelitian telah membuktikan bahwa dapat ditemukan dalam aliran darah, keringat dan urin, setelah terapi aroma melalui esensial oil. Cara untuk meraskan wewangian dari esensial oil aromatherapi, banyak cara digunakan bisa dengan menggunakan difuser, bisa dengan lilin aromaterapi dan ada juga ditetesin pada kapas kurang lebih 6 tetes esensial oil dan kapas tersebut diletakkan dengan jarak 2 cm dan bisa dirasakan wewangianya selama 4 menit, proses pelepasan molekul aromatherapi ke udara akan terjadi dalam bentuk uap air yang terdapat kandungan komponen kimia alami. Saat hidung menghirup uap tersebut akan diserap melalui indera penciuman yaitu hidung dan organ pernafasan yaitu paru-paru yang selanjutnya akan berdistribusi dalam darah, kemudian limbik system di otak akan bertugas meneruskan menjadi sebuah pesan rileks, perasaan tenang, dan rilis emosi. Aromaterapi lemon dari hasil uji mengandung zat kimia bernama linalool 66 sampai 80, apinene 1 sampai 4%, nerolidol, geraniol asetat, terpineol 6-14%, dan linalyl acetate. Kandungan linalool berfungsi menstabilkan kerja dari sistem saraf pusat tubuh yang akan berdampak baik pada keadaan rileks.

Facial Touch (Totok Wajah) Sebagai Alternatif Pencegahan Depresi Pascapartum.

Pada saat melakukan facial atau totok pada wajah, terjadi tekanan pada titik meridian accupoint, dimana akan berefek menstimulasi hipotalamus. Di hipotalamus inilah stimulus akan dibawa kehipofisis anterior dan di otak akan dihasilkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan hydroxytryptamine-5. Ketika mengalami ketakutan dan perasaan stress ataupun depresi, hormon ACTH dan hydroxytryptamine-5 akan keluar. Ketika produksi hormon ACTH tinggi di dalam darah maka menjadi perantara tubuh untuk memproduksi hormon rileks antara lain hormon endorphin, hormon serotonin dan terjadi otomatis penurunan hormon cemas yaitu hormon kortisol. Sehingga meningkatnya ACTH dalam darah berfungsi sebagai analgesik/anti nyeri, ketenangan, kenyamanan dan sensasi bahagia. Penekanan pada titik meridian akupresur pada tubuh dengan cara menotok area meridian telah membuat efek neurotransmitter positif pada monoamine untuk menghambat pituitari adrenalin di hipotalamus yang sangat aktif pada saat pascapartum dan mengaktifkan jalur neurotropik Saraf meningkatkan neurogenesis hipokampus. Totok wajah diberikan pada wajah menstimulasi titik meridian tubuh yang berada di wajah sehingga menjadi rileks dan menjadi lancar aliran energi di bagian wajah yang membuat ibu nifas jadi bisa mengantuk dan tertidur, membuang ketegangan di otot wajah menjadi berkurang. Sesuai dengan penelitian terdahulu terdapat penurunan tingkat cemas ibu pascapartum setelah dilakukan totok wajah, dimana dengan terapi otok wajah

membantu peningkatan sirkulasi darah, menjadi lancar sehingga tubuh akan merasakan rileks.

Yoga Postnatal Sebagai Alternatif Pencegahan Depresi Pascapartum.

Terjadi penurunan intensitas fisik, psikologis, dan social pada ibu pascapartum, jika tidak diatasi akan menimbulkan kondisi cemas, khawatir hingga depresi. Pelayanan kepada ibu pascapartum salah satunya adalah pemberian senam yoga, senam ini bagian dari terapi non-farmakologis yang bertujuan untuk menyelaraskan antara fisik (tubuh), Psikis (pikiran) dan Spirit (jiwa). Aktifitas exercise yoga postpartum bertujuan membentuk postur tubuh yang benar yaitu postur tegap, menjaga komponen otot menjadi lentur dan kuat, merilekskan sistem saraf pusat berada disepanjang tulang vertebrata. Apabila melakukan latihan yoga secara intens dan konsisten berfungsi sebagai analgesik, kekuatan otot tubuh terjaga, turunya keadddan emosi, cemas dan stres menjadi turun sinificant, meningkatkan imunitas. Aktifitas yoga melatih olah fisik, olah nafas dan konsentrasi dimana dapat membantu menurunkan ketegangan akibat tingkat stress, karena setelah berlatih yoga maka terjadi penurunan hormon kortisol membuat respon turunya gelombang otak betha ke gelombang rileks bernama gelombang otak alpha (8 sampai 13 Hz), akan aktif gelombang alfa ini ketika ibu istirahat, contoh saat rileks menjelang tidur.

Mengatur tubuh sesuai dengan postur yoga membuat ibu pascapartum merasakan penurunan ketegangan otot, tulang kuat dan persendian menjadi rileks. Konsistensi berlatih fisik dengan exercise dengan intensitas rendah membantu meningkatkan fungsi kerja otot jantung dan otot pernafasan

serta meningkatkan kekuatan otot ubuh bagian atas dan otot tubuh bagian bawah, otot area tungkai, otot perut kemudian terjadi regangan pada punggung dan otot paha dan kesehatan sistem tulang. Rileksasi yang dilakukan pada saat yoga membantu stimulasi dan meningkatkan kadar hormon endorfin berfungsi membuat kenyamanan dan rileks tubuh, sehingga proses pernapasan menjadi lebih optimal dikarenakan meningkatkan kapasitas paru-paru. Latihan yoga membuat perasaan senang, perasaan menjadi positif, kuat, tingkat kontrol diri tinggi, dan rasa puas. Yoga yang dilakukan oleh ibu pascapartum membntu ibu rileks dan siap memulai hari penuh semangat, mampu mengolah nafas panjang sebagai simpanan energi tubuh, menghindari kelelahan psikis, fikiran menjadi sangat nyaman dan tenang, sehingga mampu mengaktifkan mode perlindungan diri. Dengan berlatih yoga, maka terjadi peningkatan keyakinan diri menghadapi permasalahan yang muncul setelah melahirkan dan mendapatkan kualitas tidur.

Terapi Murrotal Al-Qur'an Sebagai Alternatif Pencegahan Depresi Pascapartum.

Murottal adalah ayat Al-Qur'an yang didengarkan melalui media Audio. Mendengarkan bacaan murotall dapat meningkatkan EQ atau kecerdasan emosional, meningkatkan (IQ) atau kecerdasan intelektual serta meningkatkan (SQ) atau kecerdasan spiritual. Terjadi peningkatan sesasi rasa tenang dan rileks pada diri seseorang setelah mendengarkan Murottal.³⁴ Terjadi peningkatan ketenangan dan penurunan ketegangan syaraf sekitar 97% setelah mendengarkan morotall.

Ketika morottall di bacaan dengan benar dan ketepatan irama maka dapat meningkatkan rasa

tenang di hati dan penurunan tingkat cemas. Suara dapat menurunkan hormon stres, suara yang tenang, intonasi yang ringan, meningkatkan endorphin hormon secara alami dan mampu merubah fokus rasa takut, cemas dan tegang, menjadi keadnan kenyamanan. Mendengarkan murotal meningkatkan kekuatan dan motivasi terhadap masalah hidup yang berdampak pada turunya tingkat cemas, tegang, tekanan darah, denyut jantung, nadi menjadi normal, aktifitas frekuensi gelombang otak yang rendah (alfa dan theta) yang membuat tubuh rileks dan menjadi mudah tidur.

Music Therapy Sebagai Alternatif Pencegahan Depresi Pascapartum.

Suara yang ditimbulkan dari musik terbukti membantu menurunkan tingkat stres, untuk mendapatkan efek terapi musik maka waktu pemberian terapi musik kurang lebih 30 menit. Suara musik yang lembut direspon positif oleh otak dan memberikan pesan positif kepada tubuh, sehingga saat diberikan terapi dengan irama musik lembut dan stabil teratur kepada ibu pascapartum maka akan berdampak positif.³⁶ Suara musik bekerja di limbik sistem otak dan di sistem saraf pusat bekerja membuat kontraksi otot menjadi lentur sehingga otot tubuh rileks dan rasa cemas dan depresi turun nampak dengan normalnya denyut jantung, denyut nadi dan tekanan darah.

Frekuensi musik yang diatur lembut akan menghasilkan getaran dan harmoni yang baik meningkatkan rasa nyaman yang membuat menjadi tenang dan lebih rileks fisik juga psikisnya. Rangsangan yang dilakukan dengan musik melalui indera pendengaran terbukti membangkitkan emosi positif dan perubahan fisik seperti normalnya detak jantung, normal laju pernapasan dan aktifitas sekresi

hormon. Penelitian lain menunjukkan melalui terapi musik terjadi perubahan fisiologi, memori, emosi, perubahan peran, menurunkan depresi dan rasa sakit, dan juga mampu meningkatkan motivasi diri kearah yang positif.

Exercise and wellness Interventions dan Progressive Muscle Relaxation sebagai alternatif pencegahan depresi pascapartum

Manfaat Exercise menurunkan tingkat stress, cemas dan depresi pada ibu pascapartum. Individu yang lebih sering berolahraga harga dirinya tinggi, peningkatan perasaan bahagia.⁴¹ Latihan olah tubuh/fisik sudah terbukti menjadikan individu memiliki respon positif, lebih bahagia, merasa diri lebih berharga, lebih tenang. Exercise terbukti efektif salah satunya adalah yoga karena banyak dilakukan penelitian dengan treatment yoga berhasil sebagai upaya pencegahan penurunan stress dan ketegangan. Terbukti dengan Yoga, saat dilakukan peregangan mengolah tubuh dan olah nafas menurunkan tingkat stress dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh.

Melakukan exercise dengan rutin dan konsisten mampu membuat mental minfullness yang berdampak stress menjadi turun. Exercise bekerjasalah satunya mempengaruhi hormon didalam tubuh yaitu hormon endorfin dan juga system saraf pusat tubuh. Dengan Exercise maka terjadi peningkatan kadar Beta Endorfin juga neurothropic factor Brain derive dan kedua nya berfungsi mestimulasi kadar LTP atau Long Term Potentiation mampu meningkatkan fungsi memori sehingga toleransi terhadap stress meningkat. Beta Endorphins ketika kadar kortisol berlebihan menjadi normal kembali. Kadar hormon kortisol yang stabil membantu

meningkatkan fungsi kognitif dan emosi positif. Apabila fungsi kognitif dan fungsi emosi semakin baik maka akan terjadi peningkatan toleransi stres.

SMARTER atau Spiritual Management of Relaxation Therapy sebagai alternatif pencegahan depresi pascapartum.

Terjadi perubahan baik hubungan juga fungsi sosial menjadi faktor munculnya kondisi ketidakstabilan emosi seperti kecemasan dan depresi karena adanya perubahan dadakan setelah ibu bersalin hal ini dapat membuat tidak sehat secara mental yang akan berdampak kepada fisik yang tidak sehat. Minggu ke-6 pascapartum ditemukan cukup tinggi tingkat depresi yang dialami ibu dan sangat berpeluang tinggi terjadi depresi di minggu ke-1 pascapartum. Depresi pascapartum akan dapat berkurang setelah kurang dari 1 tahun ibu yang depresi dapat pulih kembali, jika ibu cukup lama mengalami depresi dapat berpeluang kondisi jadi lebih buruk.

SMARTER atau Spiritual Management of Relaxation Therapy adalah metode terapi yang dikembangkan bertujuan efek terapi nonfarmakologi berkalitan dengan fisik dan juga psikis. SMARTER dimodifikasi dari metode SEFT atau Spiritual Emotional Freedom Technique dan metode PQPL atau Pencerahan Qolbu Padang Lampe. Dalam metode SMARTER ini masyarakat akan mendapatkan rasa rileks, kondisi rasa tenang, serta dapat merasakan tubuh lebih bersemangat karena dimodifikasi melalui gerakan ringan dan mudah untuk mendapatkan dan menciptakan kedamaian diri.

Peningkatan spiritual dapat menimbulkan motivasi diri melakukan hal positif untuk mencapai tujuan kedamaian dan

ketenangan diri. Aspek spiritual melekat erat pada jiwa dan raga, tidak dapat berdiri sendiri, maka jika spiritualnya rendah akan didapatkan kondisi fisik dan jiwa yang rendah pula. Jadi Spiritual adalah daya dorong kuat dari dalam tubuh untuk menyeimbangkan jiwa dan raga dan saling berhubungan. Meningkatkan spiritual bisa dilakukan dengan cara: yakin dan percaya bahwa tuhan atau Allah SWT adalah zat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang; munculkan motivasi bahwa semua seimbang ada yang memiliki kelebihan ada pula yang kekurangan. Dengan sadar melakukan pemberdayaan diri dengan berdayakan spiritual maka akan didapatkan keseimbangan energi didalam tubuh yang akan dapat membantu dalam proses penyembuhan kondisi ketidaknyamanan di fisik (contoh kondisi nafas tidak stabil, jantung berdebar, nyeri pundak dan punggung, gampang letih maupun di psikis (contoh sulit tidur, mimpi buruk, cemas, malas, gugup, gemetar, depresi, takut, trauma, minder).

Penatalaksanaan SMARTER pada perawatan ibu pascapartum telah terbukti berhasil secara signifikan terhadap penurunan tingkat depresi, didapatkan respon yang cukup baik pada ibu menjadi rileks dan lebih dan sehat fisik juga psikisnya. Terapi spiritual dipercaya membangkitkan rasa percaya diri dan yakin dalam proses penyembuhan sehingga nampak penurunan kecemasan dan kekhawatiran, dikarenakan spiritua;, fisik dan psikis dengan mendapatkan motivasi positif, sehingga nampak gejala kesembuhan semakin baik.

Spiritual mencakup keyakinan beragama menjalankan ajaran yang ada dalam agama yang mengajarkan hal berkaitan dengan kesehatan jiwa

dan raga. Yakin dan percaya bahwa setiap kejadian adalah campur tangan dan kehendak Tuhan Yang Maha Esa yang harus direspon dengan cara diterima dan harus disyukuri sehingga menurunkan rasa putus asa dan rasa tidak percaya diri. Sentuhan spiritual yang didapatkan oleh tubuh meningkatkan imunitas sehingga muncul kekuatan alami dari tubuh untuk membuat sehat jiwa dan raga.

Hypnobreastfeeding Sebagai Alternatif Pencegahan Depresi Pascapartum.

Metode rileksasi adalah metode pencegahan dan penanganan secara non-farmakologi secara sederhana dan efektif sebagai alternatif untuk membantu menurunkan keluhan fisik maupun psikis karena dinilai sangat mudah, aman, minim resiko, dan membuat nyaman dan memberikan efek ketenangan, menenangkan otot jantung, menormalkan tekanan darah, melancarkan peredaran darah dan melegakan sistem pernafasan. Rileksasi memberikan positif respon kepada tubuh dan jiwa dalam menghadapi ketidaknyamanan seperti depresi, respons rileksasi dapat distimulasi dengan berbagai teknik dengan fokus pada pengaturan aktivitas kerja dari sistem saraf simpatik menjadi lebih aktif sehingga dapat menurunkan tegang dan kaku otot, meningkatkan metabolisme tubuh dan menimbulkan efek penenang dan kegemiraan hati. Intisari dari tehnik hypnosis adalah rileksasi dan fokus pikiran ke pemberian sugesti positif secara visualisasi, dan berfokus pada solusi.

Ibu pasca partum yang melakukan hypnosis menurun tingkat cemas dan stresnya, dikarenakan setiap rasa dapat di visualisasi secara positif serta membuat harapan positif ketubuh dengan

rileksasi dan penanaman sugesti. Ketika ibu mulai rileks maka kerja hormon endorfin yang meningkat sehingga hormon kortisol yang menyebabkan ketidaknyamanan akan berkurang, dengan berkurangnya hormon kortisol didalam tubuh maka ibu dapat merasakan ketenangan, kenyamanan, dan kebahagiaan. Ibu dapat melakukan hypnosis secara mandiri disebut self hypnosis untuk mengatasi stress/cemas.

Ditemukan Ibu yang telah melakukan rileksasi mulai fase hamil ia akan mudah melalui proses persalinan dengan siap, rileks dan nyaman dan terlebih lagi akan menjadi lebih siap menjalankan peran sebagai ibu ketika bayi lahir, dan menurunkan risiko depresi pascapartum.

Cognitif Behavior Terapi (CBT) Sebagai Alternatif Pencegahan Depresi Pascapartum.

CBT atau Cognitive Behavior Therapy merupakan modifikasi terapi perilaku dan kognitif berdasarkan ilmu terapan Pada CBT modifikasi yang dilakukan yaitu kondisi adaptasi menyimpang, pernyataan negatif diri, keyakinan diri yang tidak positif. Pendekatan CBT mengajarkan individu untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan irasional yang memicu kecemasan, serta memodifikasi atau menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif. Selain itu, CBT membantu individu mengatasi perilaku-perilaku yang terkait dengan kecemasan, seperti menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan. CBT adalah metode yang didasarkan pada prinsip-prinsip psikologis dan terapi yang memadukan elemen kognitif (pikiran) dan perilaku (perilaku) untuk memahami, mencari tau dan membuat pola pikir dan tindakan atau perilaku yang tidak sehat yang mendasari atau memperkuat gejala

cemas yang dirasa, mengakses rasa takutnya baru kemudian akan ada sesi pemebrian gambaran pengetahuan baru yang lebih positif dibanding pengetahuan yang tertanam diridinya yang negatif, kemudia di tahap lanjut akan dilakukan proses konfirmasi hal negatif yang ia alami dengan bertambahnya pengetahuan positif yang baru.

Terapi CBT dalam pengobatan gangguan kecemasan didasarkan pada asumsi bahwa pemikiran dan perilaku dapat memengaruhi perasaan seseorang. Dengan memodifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, individu dapat mengurangi gejala kecemasan mereka dan merasa lebih baik. CBT biasanya merupakan terapi berorientasi tujuan, di mana individu bekerja dengan terapis untuk mencapai tujuan spesifik dalam mengatasi gangguan kecemasan mereka. CBT telah dapat dibuktikan kemanfaatannya secara ilmu terapa sebagai alternatif terapi mengatasi cemas dan depresi, gangguan kepanikan, fobia, kondisi osesif and kompulsif (OCD). Terapi ini sering dijalani dalam beberapa sesi terstruktur dan dapat berlangsung beberapa waktu sesuai tingkat resiko dan buruknya kondisi yang dialami individu terhadap terapi. CBT telah menjadi pendekatan terapi yang paling umum dijadikan akternatif penangnanan pada bidang psikoterapi dan telah membantu banyak individu yang mengalami gangguan kecemasan untuk mengelola gejala mereka dan mencapai perbaikan dalam kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Upaya mencegah dan mengatasi kejadian depresi pada ibu postpartum dengan terapi nofarmakologi tersebut terbukti

secara ilmiah mempunyai dampak positif dalam mencegah serta mengurangi kejadian depresi pada ibu pascapartum, adapaun terapi farmakologi yang terbukti mengatasi kejadian depresi postpartum antara lain : Massage, Back massage, Meridian accupoints massage, Aromatherapy, Facial touch (totok Wajah), Yoga Postnatal, Terapi murrotal Al-Qur'an, Body massage, Exercise and wellness Interventions, Massage Terapi SMARTER atau Spiritual Management of Relaxation Therapy, massage terapi Effleurage, Progressive muscle relaxation, Hypnobreastfeeding, Cognition Behavior Therapi (CBT).

SARAN

Berdasarkan literatur review yang telah penulis lakukan, ke depannya, tenaga Kesehatan dapat berperan aktif dalam memberikan pengetahuan lebih lanjut kepada ibu nifas dan Keluarga tentang Terapi non Farmakologi untuk menggurangi kecemasan/depresi pada Ibu. Pengetahuan ini dapat disampaikan melalui berbagai media cetak, serta melalui penyuluhan yang diadakan di posyandu dan dipimpin oleh bidan desa atau petugas puskesmas. Dengan adanya dukungan yang kuat dari tenaga Kesehatan, diharapkan masyarakat mampu untuk mengikuti dan melaksanakan kegiatan yang dianjurkan oleh tenaga Kesehatan terkait cara melakukan perawatan payudara dengan benar

DAFTAR PUSTAKA

- Anuhgera DE, Ritonga NJ. (2016). The effect of meridian acupoint massage on fatigue, and prevention of postpartum depression during the public period. Jurnal Keperawatan (JKF). 6(1):91-99.

- <https://doi.org/10.35451/jkf.v6i1.1890>.
- Ardan M, Umar Z, Kadir A, stantia DR. (2021). Effectiveness of spiritual management of relaxation therapy (SMARTER) in preventing postpartum depression. *Sebatik*. 2021;25(2):405-410. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v25i2.1541>.
- Choi MS, Lee EJ. (2015). Effects of foot-reflexology massage on fatigue, stress, and postpartum depression in postpartum women. *J Korean Acad Nurs*. 2015;45(4):587-594.
- Corey K, Falleg R, Benattar M. (2019). Bedside music therapy for women during antepartum and postpartum hospitalization. *MCN Am J Matern Child Nurs*. 2019 Sep-Oct;44(5):277-283. <https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000557>.
- Craig Hospital. (2013). Aromatherapy. Available from: www.craighospital.org.
- Dewi K, Puspitaningrum N, Hidayatunnikmah N. (2023). Effectiveness of lemon aroma therapy in reducing anxiety levels in postnatal mothers in the work area of Puskesmas Wakambangura. *SNHRP*. 5:2789-2794. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/865>.
- Fitria L, Hamidiyah A, et all. (2022). Murottal Al-Qur'an therapy on the level of anxiety in postpartum mothers. *EMBRIO*. 2022; 14(1):113-7. <https://doi.org/10.36456/embrilio.v14i1.4357>
- Gökşin İ, Ayaz-Alkaya S. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on postpartum depression risk and general comfort levels in primiparas. *Stress Health*. 2020 Aug;36(3):322-9. <https://doi.org/10.1002/smi.2921>
- H.S Sofa, Fatonah, Yuliana Y, Rani R, Widianti N. (2022). The effect of postnatal yoga on the psychological condition of postpartum mothers. *Indonesian Health Issue*. 2022;1(1):34-40. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.9>
- H.S Sofa,, Fatonah, Yuliana Y, Rani R, Widianti N. (2022). The effect of postnatal yoga on the psychological condition of postpartum mothers. *Indonesian Health Issue*. 2022;1(1):34-40. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.9>
- Kusumastuti ADP, Dewi APS. (2021). Efektivitas massage terapi effleurage guna mencegah kejadian depresi postpartum pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021;XII(1):451-457.
- Lalita E., Adam Y, Donsu A, Kuhu F, Manueke I. (2023). Kombinasi aromaterapi dan back massage terhadap maternal depressive symptoms postpartum. *JIDAN* 2023 Jun;10(2):68-76. <https://mail.ejurnal.poltekk-es-manado.ac.id/index.php/jidan/article/view/1924>.
- Lewis BA, Schuver K, Dunsiger S, Samson L, Frayeh AL, Terrell CA, Ciccolo JT, Fischer J, Avery MD. (2021). Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021 Nov 22;21(1):785. <https://doi.org/10.1186/s128>

- 84-021-04257-8.
- Lin J, Chen T, He J, Chung RC, Ma H, Tsang HWH. (2022). Impacts of acupressure treatment on depression: A systematic review and meta-analysis. *World J Psychiatry*. 2022;12(1):169.
- Lubis NL. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. 2nd ed. Jakarta: Kencana.
- Mardjun, Z., Korompis, G., & Rompas, S. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 127-134.
- Murwati M, Suroso S. (2017). Penerapan cognitive behavior therapy (CBT) pada ibu nifas sebagai upaya pencegahan depresi post partum di Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 2017;2(2):91-96. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v2i2.91>
- Nasri, Z., Wibowo, A., & Ghozali, E. W. (2017). Faktor Determinan Depresi pascapartum di Kabupaten Lombok Timur. *Biuletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 2017; 20(3), 89-95.
- Permenkes RI. (2014). *Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Kontrasepsi serta Pelayanan Kesehatan Seksual*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pertiwi A, Idriansari A, Kusumaningrum A, et al. (2016). The effect of Rosemary Aromatherapy (*Rosmarinus officinalis*) on the reduction of anxiety due to hospitalization in preschool-aged children. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 2016;3(1):65-71.
- Reeder. (2011). The effect of effleurage massage technique on changes in postpartum pain at Sariningsih Hospital Bandung. 2011. Available from: <http://ejournal.stikesborrome.us.ac.id>.
- Riskesdas, (2018). <http://www.who.int/volumes/95/10/17-17-192237/en>
- Rompas. (2019). Wong. Easing anxiety with aromatherapy. 2010. <http://about.com/alternative-medicine/easing-anxiety-with-aromatherapy>
- Sari LP, Salimo H, Budihastuti UR. (2019). Hypnobreastfeeding can reduce anxiety in postpartum mothers. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 2019;4(1):20-27. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i1.95>.
- Sumantri S, Susilowati D, Wati DK. (2016). Reduction of postnatal mother's anxiety using facial acupressure in childbirth service facilities. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 2016;1(1):34-39. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i1.25>
- Szabo A, Griffiths MD, Demetrovics Z. (2019). Psychology and exercise. In: *Nutrition and Enhanced Sports Performance*. 2nd ed. Elsevier; 2019.
- Toosi M, Marzieh A, Farkhondeh S, Najaf Z. (2014). The reduction of anxiety and improved maternal attachment to fetuses and neonates by relaxation training in primigravida women. *Women's Health Bull*. 2014;1(1):e18968
- Udayani, NP, Aswitami NGAP, Saraswati DA, Ardi NMSM. (2023). Effects of massage therapy on depression in postpartum mothers. *JNKI*

(Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia). 10(4):310-320.
[https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(4\).310-320](https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10(4).310-320)

Wahyuni S, Rosalinna R, Mardiyanti R. (2022). The influence of routine midwifery care plus facial touch on postpartum depression syndrome. *Jurnal Keperawatan*. 14(4):1087-1098.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/518/425>

WHO. (2017). Postpartum depression in India: A systematic review and meta-analysis.

Zourladani A, Zafrakas M, Chatzigiannis B, Papasozomenou P, Vavilis D, Matziari C. (2015). The effect of physical exercise on postpartum fitness, hormone and lipid levels: a randomized controlled trial in primiparous, lactating women. *Arch Gynecol Obstet*. 2015;291(3):525- 530.