

Tinjauan Literatur: Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Depresi Post Partum Pada Ibu Nifas

Nazwa Nureil Luthfia¹, Rosita Syaripah^{2*}, Dewi Nirmalasari³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III

Email: momyrosita02@gmail.com

Abstract –The high prevalence of Postpartum Depression among postpartum mothers makes cognitive behavioral therapy a potential non-pharmacological treatment, this study examines the effect of cognitive behavioral therapy as an alternative to deal with the incidence of Postpartum Depression is very relevant as a form of effort to provide evidence-based solutions. To determine changes in the incidence of Postpartum Depression in postpartum mothers before and after cognitive behavioral therapy as an intervention. Method: Using 3 databases (Pubmed, Science Direct, and Google Scholar) published in 2019-2025. 422 articles were obtained from searching 3 databases. 5 articles were synthesized from 10 articles that met the inclusion criteria. The results of this literature review state that CBT is effective in reducing symptoms of postpartum depression. The experimental research design is a Random Controlled Trial and the instruments used by the researchers in these articles are EPDS and DASS-21. Data analysis used in these 5 articles is Chi square test data, hedges test, t-independent test, regression test, One Way Covariance Analysis (ANCOVA) with an average p value <0.001. Risk factors obtained from each journal are divided into maternal and environmental factors. Cognitive Behavior Therapy has an effect on reducing symptoms of Postpartum Depression. Postpartum mothers can increase their knowledge about postpartum depression, especially regarding ways and efforts to prevent postpartum depression with effective coping management using cognitive behavior therapy.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Depression, Postpartum

Abstrak – Tingginya prevalensi depresi post partum di kalangan ibu nifas menjadikan *cognitive behaviour therapy* sebagai potensi pengobatan non-farmakologi. Kajian ini meneliti pengaruh *cognitive behaviour therapy* sebagai pengobatan non-farmakologi untuk menangani kejadian depresi post partum menjadi sangat relevan sebagai bentuk usaha untuk memberikan solusi yang berbasis bukti. Tujuan untuk mengetahui kajian literatur mengenai perubahan kejadian depresi post partum terhadap Ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan *cognitive behaviour therapy* sebagai intervensi. Menggunakan 3 database (*Pubmed, Science Direct, dan Google Scholar*) yang di terbitkan pada tahun 2019-2025. Hasil penelusuran terhadap 422 artikel dimana 5 artikel disintesis dari 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil menyatakan bahwa CBT berpengaruh dalam mengurangi gejala *post partum depression*. Desain penelitian eksperimen yakni Random Controlled Trial dan Instrumen yang digunakan oleh para peneliti dalam artikel-artikel ini adalah EPDS dan DASS-21. Analisis data yang digunakan pada 5 artikel ini adalah data uji Chi square, uji hedges, uji t-independent, uji regresi, Analisis Kovarians Satu Arah (ANCOVA) dengan rata-rata p value <0.001. Faktor Risiko yang didapati dari masing-masing jurnal dibagi menjadi faktor ibu dan lingkungan. *Cognitive Behaviour Therapy* berpengaruh dalam mengurangi gejala depresi post partum. Ibu nifas dapat meningkatkan pengetahuan tentang depresi post partum terutama mengenai cara penanganan dan upaya pencegahan depresi post partum dengan manajemen coping efektif menggunakan *cognitive behaviour therapy*.

Kata Kunci: Teori Perilaku Kognitif, Depresi, Masa nifas

PENDAHULUAN

Depresi merupakan permasalahan kesehatan mental serius yang dapat dialami oleh individu dari berbagai jenis kelamin dan kelompok usia. Depresi dapat terjadi pada anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua. Menurut World Health Organization (WHO), depresi berada di peringkat ke-4 sebagai penyakit yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Sekitar 20% wanita dan 12% pria pernah mengalami depresi pada malam hari. (Nathasya, 2024).

Depresi yang dapat terjadi pada ibu nifas dikenal sebagai depresi postpartum. Masa nifas dimulai sejak keluarnya plasenta hingga enam minggu pasca persalinan. Pada masa nifas, setiap ibu mengalami proses adaptasi psikologis yang meliputi fase taking in, taking hold, dan letting go. Ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan perubahan fisiologis dan psikologis selama masa nifas berisiko mengalami gangguan emosional yang signifikan. Tanda-tanda yang dapat dirasakan oleh penderita adalah perasaan sedih, menurunnya suasana hati,

kehilangan minat dalam kegiatan sehari-hari, peningkatan atau penurunan konsentrasi bahkan rasa ingin bunuh diri. (Inne Yelisni, 2023).

Menurut WHO (2024) mencatat bahwa prevalensi depresi postpartum di seluruh dunia berkisar antara 10% sampai 20% di kalangan wanita yang baru melahirkan. Menurut data WHO tahun 2024, sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk depresi postpartum. Depresi postpartum menjadi pemasalahan umum di dunia.

Angka kejadian depresi postpartum di Indonesia menurut Kemenkes RI (2018) dari rata-rata 6,8%, dimana sekitar 3% usia ibu saat bersalin antara 11-19 tahun. menyebutkan wanita mengalami depresi sedang sebesar 19,2 % berkemungkinan mengalami episode depresi berat pada tiga bulan pertama. Di Indonesia, prevalensi kejadian depresi pasca melahirkan berkisar 2,5% hingga 22,3%. Depresi yang dialami pasca melahirkan dapat memburuk jika tidak ditangani dengan segera. (Nurbaeti & Primastika 2019).

Berdasarkan data BKKBN pada 2024, sebanyak 57% ibu di Indonesia mengalami gejala baby blues atau dikenal sebagai depresi ringan pasca melahirkan. Indonesia menjadi negara dengan risiko baby blues tertinggi di Asia. (Kemenkes, 2024).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu metode yang digunakan dalam penanganan depresi pasca melahirkan. CBT merupakan intervensi psikologis yang banyak digunakan untuk membantu pasien mengembangkan strategi coping stress (Beerli et al., 2022). Cognitive Behaviour Therapy (CBT) menunjukkan potensi yang lebih besar dalam mengatasi depresi postpartum karena sebagai intervensi nonfarmakologis, CBT tidak mengganggu keseimbangan hormon dalam proses menyusui pada ibu nifas. (Muspitha & Rophi, 2024)

Hasil penelitian oleh Nazanin Jannati, et.,all (2020) kelompok intervensi CBT mengalami penurunan mean skor EPDS sebanyak 9.24 dibandingkan dengan kelompok control. Berdasarkan uji chi square perbedaan ini signifikan

secara statistik ($p < 0.001$). Maka dapat disimpulkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa program CBT efektif dalam mengurangi gejala depresi postpartum pada ibu nifas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kajian literatur (literature review) mengenai pengaruh cognitive behaviour therapy dalam menganani Depresi Post Partum pada ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi terkait pengaruh Cognitive Behaviour Therapy sebagai alternatif untuk menangani kejadian Depresi Post Partum pada Ibu Nifas, serta untuk memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai coping stress. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program asuhan kebidanan yang Sensitif Gender.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian yang bersifat deskriptif bertujuan untuk menjelaskan suatu keadaan secara objektif. Desain penelitian ini adalah literatur review yakni suatu metode penelitian yang mengumpulkan, menelaah, pengelompokan informasi dan menyelaraskan informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan untuk memahami perkembangan dari topik tersebut dan mengetahui kesenjangan penelitian sebelumnya.

Ruang lingkup dari penelitian ini dilaksanakan secara daring melalui situs pencarian jurnal seperti Google Scholar, Pubmed, Science Direct. Waktu yang dibutuhkan dimulai dari bulan Januari hingga Mei tahun 2025. Kata kunci yang digunakan untuk mengumpulkan artikel-artikel pada penelitian ini adalah "Cognitive Behaviour Therapy AND Depresi AND Masa Nifas" dalam pencarian Bahasa Indonesia, sedangkan dalam pencarian Bahasa Inggris adalah Cognitive Behaviour Therapy OR Depression AND Post Partum.

Demi menjaga informasi yang diperoleh tetap aktual maka artikel yang dikaji adalah artikel yang terbit 6 tahun terakhir mulai dari 2019 sampai dengan 2025. Artikel yang digunakan berasal dari jurnal nasional minimal sinta 3 maupun internasional. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam

kajian literatur digunakan untuk memfokuskan topik permasalahan yang dibahas. Strategi yang digunakan untuk menentukan kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan metode PICOS yakni:

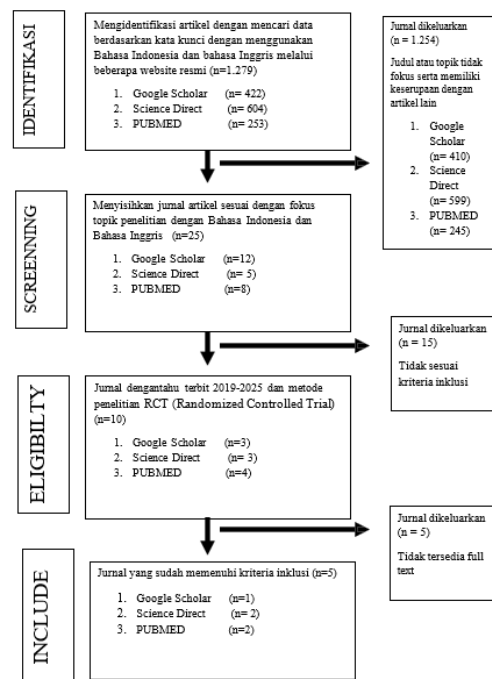
Tabel 1. Kriteria Inklusi Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
P <i>(Population)</i>	Ibu nifas dengan gejala Depresi Post Partum	Ibu nifas tidak dengan gejala Depresi Post Partum
I <i>(Intervention)</i>	<i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	<i>Dialectical Behaviour Therapy (DBT), Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i>
C <i>(Comperation)</i>	Perawatan Nifas Strandar	Terapi Farmakologi
O <i>(Outcome)</i>	Mengurangi tingkat stress dengan coping efektif	Meningkatkan produksi asi
S <i>(Study design)</i>	RCT (Randomized Controlled Trial)	Cross sectional , Kualitatif
Tahun Publikasi	Tahun 2019 - 2025	Sebelum 2019
Indexing	terindex Scopus, ICI, Sinta 3	Lebih dari sinta 3
Bahasa	Bahasa inggris	-

Setelah menelaah jurnal pada platform online yaitu google scholar, semantic scholar, dan science direct sesuai dengan kata kunci, secara keseluruhan diperoleh 1.254 artikel. Kemudian dilakukan penyisihan pada artikel yang memiliki keserupaan dengan platform lain dan artikel dengan topik yang tidak focus, dari hasil penyisihan diperoleh 25 artikel.

Selanjutnya dilakukan penyisihan jurnal artikel yang sesuai dengan tahun publikasi 2019-2025 dan di periksa kembali kelayakan atau eligibility criteria dengan menyisihkan data yang tidak menyediakan jurnal full text dan didapatkan 10 jurnal artikel. Kemudian dilakukan pemeriksaan kembali 5 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi sehingga didapatkan 5 jurnal artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Jurnal

artikel yang dikeluarkan dari penyaringan dianggap tidak memenuhi syarat karena beberapa diantaranya memiliki metode penelitian yang tidak sesuai kriteria inklusi serta pembahasan yang tidak relevan dengan topik penelitian.



Gambar 1. *Prisma Flow Chart*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Rancangan Karakteristik

No	Penulis	Judul Penelitian	Metode (Desain, sample, instrument, analisis data)	Hasil dan Kesimpulan	Data Base
1.	Nazanin Jannati, Shahrzad Mazhari, Leila Ahmadian Moghaddameh Mirzaee (2020)	Effectiveness of an App based Cognitive Behavioral Therapy Program for Postpartum Depression in Primary Care: A Randomized trial <i>International Journal of Medical and Informatic</i>	Desain : Metode penelitian ini adalah eksperimen RCT (Randomized Controlled Trial) Sample : Total 78 wanita 39 Kelompok Intervensi 39 Kelompok Kontrol Instrumen : Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Analisis : uji Chi square	HASIL Penurunan mean skor EPDS kelompok intervensi 9.24 KESIMPULAN <i>Berdasarkan uji chi square perbedaan ini signifikan secara statistik ($p < 0.001$). Penelitian menunjukkan bahwa program CBT berbasis aplikasi mobile efektif dalam mengurangi gejala depresi postpartum pada ibu yang berpartisipasi.</i>	Science Direct

2.	Siobhan A. Loughnan, Christine Butler, Amanda A. Sie, Ashlee B. Grierson, Aileen Z. Chen, Megan J. Hobbs, Amanda A. Sie, Hila Haskelberg, Alison Mahoney, Christopher Holt, Alan W. Gemmill, Jeannette Milgrom, Marie Paule Austin, Gavin Andrews, Jill Newby (2019)	A Randomised Controlled Trial of 'MUMentum postnatal': Internet Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression in Postpartum Women <i>Behaviour Research and Therapy</i>	Desain : Metode penelitian ini adalah RCT (Randomized Controlled Trial) Sample : 131 wanita dewasa diterapkan ke penelitian. 69 orang kelompok intervensi (iCBT) 62 orang kelompok kontrol treatment as usual (TAU) Instrumen : Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Analisis : uji hedges	HASIL Penurunan mean skor EPDS kelompok intervensi 6.09 KESIMPULAN Berdasarkan uji hedges perbedaan ini signifikan secara statistik ($p < 0.001$). Hasil ini menunjukkan potensi iCBT sebagai intervensi yang dapat diakses dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu postpartum, terutama dalam konteks mengatasi hambatan akses terhadap perawatan kesehatan mental.	Science Direct	
3.	F-W Ngai, PW-C Wong, K-F Chung, P-H Chau, P-W Hui (2019)	Effect of couple-based cognitive behavioural intervention on prevention of postnatal depression: multisite randomised controlled trial <i>International Journal of Obstetric and Gynecology</i>	Desain : Metode penelitian ini adalah eksperimen RCT (Randomized Controlled Trial) Sample : 388 orang 134 Kelompok intervensi berbasis couple 124 Kelompok Intervensi hanya Wanita 130 kelompok kontrol Instrumen : Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Analisis : Uji t independen dan analisis varians (ANOVA)	HASIL Mean Skor EPDS kelompok intervensi berbasis pasangan mengalami penurunan lebih signifikan sebanyak 0.72 dibandingkan dengan kelompok kontrol dan kelompok intervensi berbasis individu KESIMPULAN Berdasarkan uji t-test perbedaan ini signifikan secara statistik ($p = 0.01$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa couple-based cognitive behavioural intervention lebih efektif dalam mengurangi insiden depresi postpartum pada ibu dibandingkan dengan intervensi yang hanya diberikan kepada wanita atau perawatan perinatal standar.	Google Scholar	
4.	Van Lieshout R, Layton H, Savoy C, Haber E, Feller A, Biscaro A, Bieling P, Ferro M (2022)	Public Health Nurse-delivered Group Cognitive Behavioural Therapy for Postpartum Depression: A Randomized Controlled Trial <i>Canadian Journal of Psychiatry</i>	Desain : Metode penelitian ini adalah Eksperimen RCT (Randomized Controlled Trial) Sample : Total 141 ibu 70 orang Kelompok Intervensi (T1) 71 orang Kelompok Kontrol (T2) Instrumen : Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Analisis : Uji regresi logistic dan model campuran linear (LMM)	HASIL Peserta di kelompok eksperimen menunjukkan penurunan signifikan dalam skor EPDS untuk kelompok eksperimen dari 16.1 (T1) menjadi 8.82 (T2) ($B = -11.09$) KESIMPULAN Berdasarkan uji regresi perbedaan ini signifikan secara statistik ($p < 0.01$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi CBT yang diberikan oleh perawat kesehatan masyarakat efektif dalam mengurangi gejala depresi postpartum dan meningkatkan dukungan sosial serta hubungan ibu-bayi		PUBMED
5.	R. Lennard Georgina, E. Mitchell Amy, Whittingham Koa (2022)	Randomized controlled trial of a brief online self-compassion intervention for mothers of infants: Effects on mental health outcomes <i>Journal of Clinical Psychology</i>	Desain : Metode penelitian ini adalah Eksperimen RCT (Randomized Controlled Trial) Sample : 470 responden Intervensi: 231 Orang Kontrol: 239 Orang Instrumen : Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21), Self Compassion Scale (SCS) Analisis : Analisis Kovarians Satu Arah (ANCOVA)	HASIL Penurunan mean skor DASS-21 0.95 Peningkatan mean skor SCS 1.88 KESIMPULAN Berdasarkan uji ANCOVA Tren perbaikan yang lebih besar terlihat pada skor depression total ($p = 0.028$) dan skor tindakan self-compassion ($p = 0.012$). Intervensi menunjukkan perbaikan signifikan dalam gejala depresi dan ada perbaikan dalam self-compassion action.		PUBMED

Kajian literatur ini mengakses berbagai sumber pustaka dari jurnal internasional yang telah terakreditasi Scopus, ICI untuk memastikan kualitas data yang dianalisis. Namun, keterbatasan tetap ada karena tidak semua jurnal tersedia dalam akses penuh, dan pencarian hanya dibatasi pada tahun 2019–2025.

Tabel 3. Perubahan kejadian PDD, Faktor Risiko PDD dan Metode CBT

No	Nama Peneliti dan Tahun	Rata-rata Skor EPDS	Perubahan kejadian <i>Post Partum Depression</i> pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi	Efektivitas <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	Metode CBT	Durasi	QA	Faktor-Faktor Risiko <i>Post Partum Depression</i>
1.	Nazamin Jannati et al., (2020)	>13 skor EPDS	SEBELUM 1. Kelompok Intervensi mean skor EPDS 17,42% 2. Kelompok Kontrol mean skor EPDS 17,39% SESUDAH 1. Kelompok Intervensi mean skor EPDS 8,18% 2. Kelompok Kontrol mean skor EPDS 15,05%	P value uji chi square ($p < 0.001$).	Daring dan Individual	9 minggu lesi/ minggu/ jam/ sesi	8	- Usia Ibu - Pendidikan - Pekerjaan - Penghasilan
2.	Siobhan A. et al., (2019)	>12 skor EPDS	SEBELUM 1. Kelompok Intervensi mean skor EPDS 14,91% 2. Kelompok Kontrol mean skor EPDS 15,04% SESUDAH 1. Kelompok Intervensi mean skor EPDS 8,82% 2. Kelompok Kontrol mean skor EPDS 13,34%	P value uji t-test ($p < 0.001$).	Daring dan Individual	9 minggu lesi/ minggu/ jam/ sesi	8	- Usia - Usia Post Partum - Paritas - Pendidikan - Pekerjaan
3.	F-W Ngai, et al., (2019)	>10 skor EPDS	SEBELUM 1. Kelompok Intervensi <i>Women Only</i> mean skor EPDS 7,49% 2. Kelompok Intervensi <i>Couple Based</i> mean skor EPDS 8,40% 3. Kelompok Kontrol mean skor EPDS 8,13% SESUDAH 1. Kelompok Intervensi <i>Women Only</i> mean skor EPDS 8,78% 2. Kelompok Intervensi <i>Couple Based</i> mean skor EPDS 7,32% 3. Kelompok Kontrol mean skor EPDS 9,03%	P value uji t-test ($p = 0.01$).	Daring dan Berbasis Pasangan	9 minggu lesi/ minggu/ jam/ sesi	9	- Usia - Pendidikan - Pekerjaan - Penghasilan - Status Perkawinan
4.	Van Lieshout R. et al., (2022)	>9 skor EPDS	SEBELUM 1. Kelompok Intervensi mean skor EPDS 14,91% 2. Kelompok Kontrol mean skor EPDS 15,04% SESUDAH 1. Kelompok Intervensi mean skor EPDS 8,82% 2. Kelompok Kontrol mean skor EPDS 13,34%	P value uji regresi ($p < 0.01$).	Daring dan Individual	9 minggu lesi/ minggu/ jam/ sesi	9	- Usia - Paritas - Pekerjaan - Pendidikan - Status Perkawinan

5.	R. Lennard Georgina et al., (2022)	>10 skor DASS-21	SEBELUM 1. Kelompok Intervensi mean skor Self Compassion Scale 25,53% 2. Kelompok Kontrol mean skor Self Compassion Scale 23,86% SESUDAH 1. Kelompok Intervensi mean skor Self Compassion Scale 27,14% 2. Kelompok Kontrol mean skor Self Compassion Scale 24,01% SEBELUM 1. Kelompok Intervensi mean skor DASS-21 3,66% 2. Kelompok Kontrol mean skor DASS-21 4,02% SESUDAH 1. Kelompok Intervensi mean skor DASS-21 2,71% 2. Kelompok Kontrol mean skor DASS-21 3,98%	P value uji ANCOVA depression ($p = 0.023$) tindakan self compassion ($p = 0.012$)	Daring dan Individual	8 minggu lesi/ minggu/ jam/ sesi	9	- Usia - Paritas - Pendidikan - Pekerjaan
----	------------------------------------	------------------	--	---	-----------------------	----------------------------------	---	--

1. Faktor risiko kejadian Depresi Post Partum

Berdasarkan Penelitian Nazanin (2020) faktor risiko depresi post partum diantaranya usia, pendidikan, pekerjaan, penghasilan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Septi Arimurti et al., 2020)

Faktor internal meliputi:

- 1) Perubahan hormonal, khususnya penurunan kadar estrogen dan progesteron pasca persalinan, berdampak pada kestabilan neurotransmitter di otak seperti serotonin yang memengaruhi suasana hati. Turunnya kadar estradiol dapat memicu gejala depresi karena berkurangnya efek penguatan pada sistem neurotransmitter (Septi Arimurti et al., 2020).
- 2) Usia ibu yang terlalu muda (<20 tahun) atau terlalu tua (>35 tahun) dikaitkan dengan kesiapan mental yang belum optimal atau penurunan fungsi fisiologis, sehingga meningkatkan risiko depresi post partum (Azad et al., 2019; Prasetiawati Harianto, 2023).
- 3) Paritas multipara juga meningkatkan risiko Depresi postpartum, terutama jika pengalaman kehamilan atau persalinan sebelumnya tidak menyenangkan atau trauma persalinan seperti

fetal distress, nyeri yang tidak ditangani dengan baik. (Azad et al., 2019).

- 4) Pendidikan rendah menyebabkan ibu kurang mampu mengakses atau memahami informasi kesehatan mental sehingga lebih rentan mengalami gangguan emosi (Prasetyawati Harianto, 2023).
- 5) Pekerjaan wanita dapat menjadi faktor risiko karena tekanan peran ganda yang meningkatkan beban psikologis, terutama jika tidak didukung sistem pendukung yang memadai (Sri Wahyuni et al., 2022).

Faktor Eksternal:

- 1) Kurangnya dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan merupakan faktor utama yang memperparah gejala depresi postpartum. Ibu merasa terisolasi dan terbebani (Nurfitriana & Maidaliza, 2022; Sri Wahyuni et al., 2022).
- 2) Tekanan ekonomi dan konflik rumah tangga, seperti ketidakstabilan finansial dan kekerasan dalam rumah tangga, turut berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian PPD (Azad et al., 2019; Gayatri Safa Ramadhanty, 2023).

Menurut (Ngai et al. 2019) Depresi postpartum tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis ibu pasca persalinan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, ekonomi, dan budaya di sekitarnya. dalam penelitiannya mengungkap bahwa kurangnya dukungan pasangan secara signifikan meningkatkan risiko depresi pascapersalinan. Dalam uji coba intervensi berbasis pasangan, ibu yang tidak mendapatkan dukungan memadai menunjukkan skor EPDS yang lebih tinggi dibandingkan kelompok intervensi yang menerima CBT berbasis pasangan. Demikian juga, penelitian oleh (Van Lieshout et al. 2022) menyebutkan bahwa faktor lingkungan sosial dan kurangnya interaksi sehat antara ibu dan bayi merupakan prediktor kuat terjadinya depresi postpartum, terutama pada ibu dengan riwayat gangguan mental sebelumnya. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran aktif terhadap kesejahteraan mental ibu nifas.

2. Pengaruh CBT

Berdasarkan 5 jurnal yang dikaji intervensi Cognitive Behaviour Therapy (CBT) adalah terapi psikologis yang terbukti efektif mengurangi gejala depresi, termasuk pada ibu pascamelahirkan. CBT secara signifikan menurunkan skor EPDS dan DASS-21 dan meningkatkan skor Self Compassion (SCS). Penelitian yang dijadikan acuan, diantaranya:

- 1) Nazanin Jannati et al. (2020) melaksanakan RCT terhadap 75 ibu nifas menggunakan aplikasi CBT. Hasilnya menunjukkan penurunan skor EPDS signifikan setelah 9 minggu intervensi. Mayoritas peserta mengalami perbaikan gejala depresi dari kategori berat ke ringan. Penurunan mean skor EPDS 9.24 dengan p value <0.01.
- 2) Siobhan A. Loughnan et al. (2019) mengembangkan program 'MUMentum Postnatal', yaitu CBT berbasis internet. Studi RCT pada 120 ibu postpartum menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi dalam 9 minggu pascapersalinan. Penurunan mean skor EPDS 6.09 dengan p value <0.01.
- 3) Ngai et al. (2019) meneliti CBT berbasis pasangan (couple-based CBT) pada 124 ibu nifas dan menemukan bahwa intervensi ini efektif menurunkan kejadian PPD dan meningkatkan dukungan emosional dari pasangan secara signifikan dalam 9 minggu postpartum. Penurunan mean skor EPDS 0.72 dengan p value =0.01.
- 4) Van Lieshout et al. (2022) menguji efektivitas CBT berbasis daring kelompok yang dipandu oleh perawat kesehatan masyarakat. Hasil menunjukkan penurunan signifikan skor EPDS pada kelompok intervensi, membuktikan bahwa CBT juga dapat berhasil dalam penurunan tingkat stress. Penurunan mean skor EPDS 11.09 dengan p value <0.01.
- 5) R. Lennard, E. Mitchell, dan Koa Whittingham (2022) melakukan studi pada ibu postpartum dengan intervensi self-compassion berbasis daring. Hasilnya menunjukkan bahwa CBT tidak hanya menurunkan depresi tetapi juga meningkatkan self-efficacy dan hubungan positif ibu-anak. Penurunan mean skor DASS-21

0.95 dan peningkatan mean skor SCS 1.88 dengan p value <0.01.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Wulandari, 2024) CBT merupakan intervensi yang efektif, fleksibel, dan dapat disesuaikan dengan kondisi ibu, baik secara individu, kelompok, maupun daring. CBT efektif dalam menurunkan gejala depresi. Hal ini juga mempengaruhi penurunan gejala kognitif (seperti pesimisme dan keputusasaan) dan gejala emosional (seperti kesedihan dan penarikan), dan memungkinkan individu untuk merasakan emosi yang lebih positif setelah akomodasi CBT.

CBT juga meningkatkan kemampuan coping stress dan hubungan positif ibu dengan lingkungan serta bayinya. CBT jelas meningkatkan penerimaan diri dari aspek kognitif dan perilaku. Setelah intervensi CBT individu cenderung memiliki pandangan yang lebih positif tentang diri mereka sendiri, memungkinkan mereka untuk mengelola emosi negatif mereka dan membangun tujuan hidup yang lebih konstruktif. Ini sangat penting untuk proses pemulihan resesi yang lebih lama. (Wulandari, 2024)

Menurut penelitian (Bachri Thalib & Latif, n.d. 2023) teknik yang digunakan dalam Cognitive Behaviour Therapy, yaitu :

1) Cognitive Restructuring

Cognitive restructuring merupakan teknik dimana konselor membantu pasien mengidentifikasi pemikiran irasional dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional (Habsy, 2022; Hayes & Hofmann, 2018).

2) Thought Stopping

Teknik thought stopping (penghentian pikiran) adalah metode yang digunakan untuk membantu menghentikan pikiran negatif yang berulang atau

tidak terkendali. Latihan ini bertujuan untuk mengubah proses berpikir negatif menjadi lebih netral atau positif. Konselor akan memberikan alasan rasional untuk menghentikan pikiran negatif dan melakukan distraksi. Klien akan diajak untuk fokus pada hal yang dapat dikendalikan (Yenes & Karneli, 2022)

3) Positive Self-Talk

Positive self-talk adalah teknik CBT yang fokus pada afirmasi positif, di mana dilatih untuk

berbicara pada diri sendiri dengan kalimat-kalimat yang membangkitkan semangat dan keyakinan diri. (Hamid et al., 2023).

4) Intervensi Berbasis Mindfulness

Intervensi berbasis mindfulness telah terbukti membantu mengurangi kecemasan dan stress. Dengan memfokuskan kesadaran pada saat ini tanpa menghakimi pikiran dan perasaan dengan meyakini bahwa pikiran irasional muncul secara spontan ketika dalam keadaan tertekan, maka dapat lebih tenang dan fokus pada tugas mereka tanpa terbawa oleh tekanan (Dehkordi et al., 2023).

5) Relaksasi

Teknik relaksasi dapat diterapkan ketika suatu individu memiliki keyakinan tak rasional yang dapat menimbulkan ketegangan fisik (Safithry, 2022). Salah satu bentuk relaksasi yang dapat digunakan adalah teknik pernapasan dan mengulang kalimat sugesti tertentu. Teknik ini membantu menenangkan sistem saraf simpatis, yang mengurangi produksi hormon stres dan mengembalikan tubuh ke kondisi seimbang (Jannah et al., 2022).

3. Metode Cognitive Behaviour Therapy

CBT dengan metode daring kini menjadi inovasi penting yang semakin relevan dalam membantu ibu menghadapi depresi postpartum di era digital dan kehidupan modern. ICBT juga memiliki kelebihan dalam efisiensi penggunaan waktu bagi terapis juga bagi partisipan dan memungkinkan perawatan dilakukan dimana saja selama terdapat fasilitas yang menunjang untuk pelaksanaan terapi seperti gadget dan internet (Wulandari, 2024) ICBT juga terbukti dapat menurunkan biaya penyedia layanan kesehatan, meningkatkan anonimitas pasien sehingga pasien dapat merasa identitasnya lebih terjaga (Wulandari, 2024) Hal ini sejalan dengan penelitian R. Lennard, E. Mitchell, dan Koa Whittingham (2022) menunjukkan bahwa CBT daring tidak hanya membantu mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri serta kemampuan ibu dalam mengelola emosi sehari-hari dengan lebih baik.

Menurut Ngai et al. (2019) Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berbasis pasangan

terbukti efektif dalam mengatasi masalah psikologis sama halnya dengan terapi individual. CBT berbasis pasangan dapat menangani kejadian Post Partum Depression yang disebabkan karena kurangnya dukungan lingkungan terutama suami dengan pendekatan interpersonal. Terapi ini membantu pasangan mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan positif, yang berkontribusi pada pengelolaan emosi serta perilaku yang lebih baik dalam menghadapi masalah secara bersama.

Berdasarkan 5 artikel acuan, Pelaksanaan CBT dengan metode daring dilakukan selama 9 minggu dengan 1 sesi/minggu dan 2 jam/sesi. Kelompok intervensi akan dilakukan conference secara daring untuk membahas informed consent, skrining gejala depresi dengan EPDS maupun DASS-21 pada pre intervensi dan sesi pemaparan materi terkait coping stress dapat berupa video maupun modul. Modul berisi ide-ide praktis untuk meningkatkan self-compassion, misalnya membayangkan bagaimana mendukung orang lain, terbuka terhadap pengalaman menerima dan memberi kasih sayang, serta melakukan tindakan kebaikan untuk diri sendiri. Modul dan video materi dapat diakses kapan saja. Kemudian sesi follow up yang dilakukan melalui telepon seluler baik yang berbasis individual maupun pasangan selama 2 jam/sesi. Peserta akan mendapat pesan untuk pengingat sesi/minggu agar tetap melanjutkan intervensi. Pada akhir pertemuan akan dilakukan evaluasi termasuk diantaranya mengisi EPDS dan DASS-21 pasca intervensi. Menurut penelitian (Esti Paramitayani, 2022) Tahapan Cognitive Behaviour Therapy, yaitu :

- 1) Pada pertemuan awal, terapis fokus membangun hubungan yang baik dengan subjek untuk melakukan observasi. Di sesi ini, terapis menjelaskan masalah yang sedang dialami oleh subjek saat ini, serta membantu subjek memahami faktor-faktor yang memicu perilaku menyakiti diri sendiri dan perasaan yang muncul setelah melakukan perilaku tersebut. Selain itu, pada sesi ini juga dilakukan skrining EPDS pre intervensi diterapkan dan melakukan informed consent.
- 2) Pertemuan kedua yaitu melakukan latihan relaksasi. Di sesi kedua, terapis mengajarkan

subjek cara melakukan latihan pernapasan dalam untuk relaksasi. Ekshalasi yang Panjang dapat merangsang rileks dan mengurangi ketegangan otot dan tekanan darah. Latihan ini dirancang agar subjek dapat lebih mudah mengendalikan emosinya, terutama saat merasa ingin menyakiti diri sendiri. Teknik ini mudah dan bisa dilakukan kapan saja, di mana saja, sehingga membantu menciptakan suasana yang lebih tenang dan rileks. Terapis juga membimbing subjek untuk mencoba latihan ini sendiri, sambil menunjukkan langkah-langkahnya lewat video.

- 3) Pertemuan ketiga yaitu mengidentifikasi pikiran negatif. Terapis akan mengajak subjek untuk mulai mengenali pikiran-pikiran negatif yang sering muncul dalam dirinya. Terapis juga meminta untuk mencatat pikiran negatif kapan, dimana dan mengapa bisa terjadi. Metode ini disebut dengan thought record. Harapannya, setelah sesi ini, subjek bisa lebih peka terhadap pikiran negatifnya dan menyadari bahwa pikiran-pikiran itu biasanya muncul secara spontan tanpa disadari.
- 4) Pertemuan keempat yaitu mengajarkan hubungan antara kognitif, emosi dan perilaku. Pada sesi keempat, terapis dengan lembut menjelaskan bagaimana pikiran, perasaan, dan tindakan kita saling berhubungan. Terapis mengajak subjek untuk melihat lebih dalam pada pola pikir yang mungkin tidak realistis atau negatif, lalu merasakan emosi yang muncul dari pikiran tersebut. Dari situ, subjek mulai menyadari bahwa ketika pikirannya dipenuhi oleh hal-hal yang tidak masuk akal, hal itu bisa menimbulkan perasaan sedih dan berat. Perasaan tersebut kemudian mempengaruhi cara dia bertindak, misalnya dengan melukai diri sendiri sebagai bentuk pelarian dari rasa sakit yang dirasakan. Dengan pemahaman ini, subjek mulai melihat bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait, membuka jalan untuk perubahan yang lebih sehat.
- 5) Pertemuan kelima yaitu melakukan pelatihan untuk mengubah pikiran negatif ke pikiran positif dan pemberian PR restrukturisasi kognitif. Di sesi ini, terapis akan melakukan Teknik disputing dimulai dengan membangun

hubungan baik dan empati terhadap subjek agar lebih leluasa mengungkapkan tentang yang dialaminya. Lalu terapis akan mengidentifikasi pemikiran irrasional dengan metode A,B,C. Actuating experience untuk mengidentifikasi pengalaman atau situasi yang memicu. Beliefs system yaitu menggali cara pandang terutama pemikiran irrasional. Emotional consequence yaitu reaksi emosional atas pemikiran yang ada. Terapis akan mengajak subjek untuk menentang dengan thought stopping dan memberikan pertanyaan kritis.

- 6) Pertemuan keenam yaitu mengevaluasi. Terapis meminta klien untuk melakukan evaluasi dengan menuliskan refleksi diri tentang perubahan yang dialaminya. Terapis juga akan memberikan pertanyaan evaluatif. Terapis juga akan meminta subjek untuk menuliskan hambatan yang dirasakan saat menerapkan terapi ini, lalu akan memberikan dukungan dan menemukan solusi bersama-sama.
- 7) Pertemuan ketujuh yaitu terapis akan memberikan penugasan behavioral (self-management) dan mengatur lingkungan. Dalam sesi ini, terapis akan mendampingi subjek untuk belajar mengelola diri dan mengatur lingkungan sekitar mereka. Terapis membantu subjek menyusun langkah-langkah praktis agar mereka bisa lebih terbiasa mengendalikan pikiran dan perasaan, terutama saat emosi sulit diungkapkan. Misalnya dengan melakukan self talk positive dan mengatur waktu dengan balance antara perawatan bayi dan kebutuhan dasar ibu. Lalu mengatur lingkungan dengan menghindari pemicu stress dan mendukung aktivitas positif seperti olahraga ringan ataupun melakukan hobi. Keberhasilan hal ini juga tidak lepas dari keterlibatan lingkungan sekitar yang memberi dukungan dan pengertiannya.
- 8) Pertemuan kedelapan yaitu mengevaluasi behavioral (manajemen diri) Pada sesi kedelapan, terapis mengecek pengelolaan diri subjek, terutama dalam menjalankan program yang bertujuan mengatur lingkungan agar bisa mencegah perilaku menyakiti diri. Terapis juga menanyakan apa saja kesulitan yang dialami selama menjalani program ini, lalu

mendampingi dan memberikan dukungan agar subjek dapat mengatasi hambatan-hambatan tersebut dengan lebih baik.

- 9) Pertemuan kesembilan yaitu mengevaluasi secara keseluruhan dan melakukan skoring EPDS pasca intervensi. Setelah menjalani intervensi, terapis mengevaluasi seberapa besar perubahan yang dialami oleh subjek. Terapis juga memberikan semangat dan motivasi agar subjek tetap konsisten menjalankan kesepakatan yang sudah dibuat bersama. Dengan begitu, subjek bisa lebih adaptif dalam menghadapi masalah yang muncul dan terus mengingat cara-cara pencegahan agar tidak kembali mengalami kesulitan yang sama. Setelah evaluasi ini, terapis kemudian melakukan tahap terminasi, yaitu mengakhiri proses intervensi.

KESIMPULAN

1. Faktor Risiko Kejadian Depresi Post Partum

Berdasarkan tinjauan literatur, terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi perubahan hormon (penurunan estradiol), usia terlalu muda atau terlalu tua, paritas, pendidikan rendah, dan pekerjaan yang menyebabkan beban ganda. Faktor eksternal mencakup kurangnya dukungan sosial dari suami, keluarga, serta tekanan ekonomi dan konflik rumah tangga. Ketiadaan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif dari keluarga secara signifikan meningkatkan risiko depresi post partum

2. Perubahan Kejadian Depresi Post Partum Sebelum dan Sesudah dilakukan Cognitive Behaviour Therapy

Hasil studi menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan skor EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) dan DASS-21 pada ibu nifas sebagai pengukur gejala depresi. Teknik-teknik seperti cognitive restructuring, relaksasi, mindfulness, thought stopping, dan positive self-talk membantu ibu nifas mengubah pola pikir negatif, menstabilkan emosi, dan mengurangi perilaku *maladaptive*.

3. Metode Cognitive Behaviour Therapy yang digunakan untuk mengatasi kejadian Depresi CBT baik yang dilakukan secara daring dan berbasis individual maupun pasangan, mampu menurunkan tingkat depresi postpartum secara signifikan. CBT juga membantu meningkatkan fungsi psikososial dan memperkuat ikatan ibu-anak. CBT secara daring dan berbasis individual maupun pasangan adalah intervensi yang aman, praktis, dan efektif untuk ibu nifas dengan gejala depresi postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing saya atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan jurnal ini. Selain itu, saya juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam kelancaran pelaksanaan penulisan jurnal ini. Bantuan dan dukungan yang diberikan sangat berarti sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Apriyanti, A. D. (2023). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap depresi post partum. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*.
- Anissa, M., Rahmawati, R., & Riady, Z. (2024). Depresi paska melahirkan. *SCIENA: Scientific Journal*, 3(4), 255–262. <http://journal.scientific.id/index.php/sciena/issue/view/2>
- Amna, Z., & Khairani, M. (2024). Faktor-faktor risiko depresi pada ibu pascapersalinan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(1), 28–40. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.28>
- Aseran. (2023). Pengaruh dukungan keluarga dan dukungan sejawat terhadap keyakinan diri pasien dan motivasi pasien pascastroke di RSUD Pambalah Batung Amuntai. *Kindai*, 19(1), 70–84. *Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Pancasetia*.
- Azad, A. et al. (2019). Faktor-faktor penyebab depresi pasca persalinan: sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan*.
- Bachri Thalib, S., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Application of Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Anxiety in Speaking in Junior High School Students.
- Cunningham, FG. (2006). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC
- Dehkordi, A., Mohammad, A., & Chtourou, H. (2023). Managing Athlete Anxiety: A Comprehensive Review of Psychological Interventions in Sports Psychology. *Health Nexus*, 1(4), 48–53. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.4.6>
- Dewi, Vivian Nanny (2014). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Esti Paramitayani. (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi perilaku melukai diri pada kasus depresi. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 38–42. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19223>
- Friedman, M.M., Bowden, V.R., & Jones, E.G. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori, dan praktik*. Jakarta: EGC
- Gayatri Safa Ramadhanty. (2023). Faktor risiko postpartum depression: perubahan hormon, usia, dan faktor sosial ekonomi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, Universitas Airlangga*.
- Gondo H. (2022). Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Paska melahirkan Blue. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 1(2):1–17.
- Habsy, B. A. (2020). Eclectic Hermeneutic Method: A Philosophical Study. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 4(2), 76–92. <https://doi.org/10.17509/jomsign.v4i2.28766>
- Inne Yelisni. (2023). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap depresi post partum: Literatur review. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 181–194. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.71>
- Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. (2022). Dampak Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak Impact of Autogenic Relaxation Training On Shooting Student Athlete's Cognitive Anxiety. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 93–101.
- KEMENKES. (2024). RS Marzoeki Mahdi–King's College London Hospital Kerja Sama Kembangkan Layanan Kesehatan Mental Perinatal. sehatnegerikesehatlahbangsaku.
- Jannati, N., Mazhari, S., Ahmadian, L., & Mirzaee, M. (2020). Effectiveness of an app-based cognitive behavioral therapy program for

- postpartum depression in primary care: A randomized controlled trial. *International Journal of Medical Informatics*, 141. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104145>
- Lennard, G. R., Mitchell, A. E., & Whittingham, K. (2021). Randomized controlled trial of a brief online self-compassion intervention for mothers of infants: Effects on mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 473–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.23068>
- Loughnan, S. A., Butler, C., Sie, A. A., Grierson, A. B., Chen, A. Z., Hobbs, M. J., Joubert, A. E., Haskelberg, H., Mahoney, A., Holt, C., Gemmill, A. W., Milgrom, J., Austin, M. P., Andrews, G., & Newby, J. M. (2019). A randomised controlled trial of 'MUMentum postnatal': Internet-delivered cognitive behavioural therapy for anxiety and depression in postpartum women. *Behaviour Research and Therapy*, 116, 94–103. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.03.001>
- M. A. (2022). Public Health Nurse-delivered Group Cognitive Behavioural Therapy for Postpartum Depression: A Randomized Controlled Trial. *Canadian Journal of Psychiatry*, 67(6), 432–440. <https://doi.org/10.1177/07067437221074426>
- Maa, D. Y., Changa, W. H., Chia, M. H., Tsaia, H. C., Yanga, Y. K., & Chen, P. S. (2016). The correlation between perceived social support, cortisol and brain-derived neurotrophic factor levels in healthy women. *Psychiatry Research* 239, 149–153. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.03.019>
- Maritalia, Dewi. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Matilda Bupu Ria (2018). Risk Factors of Postpartum Depression at Dr. Moewardi Hospital Surakarta. *Journal of Maternal and Child*. Universitas Sebelas Maret.
- Murtiningsih, Afin. (2012). *Mengenai Baby Blues dan Pencegahannya*. Jakarta: Niaga Swadaya
- Muspitha, F. D., & Rophi, K. H. (2024). Cognitive Behavior Therapy Menurunkan Gejala Depresi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 7(1), 29–34. <https://doi.org/10.47539/jktp.v7i1.379>
- Nathasya, H., Nuraini, P., Zahara, S., Thohiroh, A., Salma, T., & Rozzaqyah, F. (2024). Analisis Tingkat Dan Faktor Penyebab Depresi Se Asia Tenggara (Vol. 5, Issue 1).
- Nirwana, Ade B. (2011). *Psikologi Ibu Bayi dan Anak*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ngai, F. W., Wong, P. W. C., Chung, K. F., Chau, P. H., & Hui, P. W. (2020). Effect of couple-based cognitive behavioural intervention on prevention of postnatal depression: multisite randomised controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 127(4), 500–507. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.15862>
- Ngura, T., & Nababan, S. (2023). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Mekanisme Koping Dan Tingkat Depresi Lansia (Vol. 10, Issue 1).
- Nurmalasari, K. (2025). Literature Review : Asuhan Keperawatan Pada Pasien. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Nurfitriana & Maidaliza. (2022). Dukungan sosial dan depresi pascabersalin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Oktaviana, M., Achmad, Z. A., Arviani, H., & Kusnarto, K. (2021). Budaya komunikasi 73 virtual di Twitter dan Tiktok: Perluasan makna kata estetik. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(2), 173–186. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i2.17560>
- Prasetiawati Harianto. (2023). Faktor yang mempengaruhi depresi ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Samata. *Repositori UIN Alauddin*.
- Septi Arimurti, I., Dwi Pratiwi, R., Rischia Ramadhina, A., STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, D., Selatan, T., & STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, M. (2020). Studi Literatur Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Post Partum. In *Edu Dharma Journal* (Vol. 4). <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
- Sri Wahyuni, Murwati, Supiati. (2022). Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi depresi postpartum. *Jurnal Politeknik Kesehatan Surakarta*.
- Sulistiyawati, A. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Sun, M., Tang, S., Chen, J., Li, Y., Bai, W., Plummer, V., Lam, L., Qin, C., & Cross, W. M. (2019). A study protocol of mobile phone app-based cognitive behaviour training for the prevention of postpartum depression among high-risk mothers. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6941-8>

- Supriyanto, I. (2020). Indikasi dan kontraindikasi cognitive behaviour therapy. Alodokter
- Tsai, T.-Y., Tseng, H.-H., Chi, M. H., Chang, H. H., Wu, C.-K., Yang, Y. K., et al. (2019). The Interaction of Oxytocin and Social Support, Loneliness, and Cortisol Level in Major Depression. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience* 17(4), 487-494. <https://doi.org/10.9758/cpn.2019.17.4.487>
- Thompson, K.S. & Fox, J.E. (2010). Postpartum depression: a comprehensive approach to evaluation and treatment. *Ment Health Fam Med*
- Van Lieshout, R. J., Layton, H., Savoy, C. D., Haber, E., Feller, A., Biscaro, A., Bieling, P. J., & Ferro,
- WHO. (2025). Perinatal mental health. World Health Organization
- Wulandari, I. I. (2024). Internet-based Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Dewasa Awal. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.86979>
- Wijaya, Wulan. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Bojong: Nasya Expanding Management
- Yazdanimehr, R., Omid, A., Sadat, Z., & Akbari, H. (2016). The Effect of Mindfulness-integrated Cognitive Behavior Therapy on Depression and Anxiety among Pregnant Women: a Randomized Clinical Trial. *Journal of Caring Sciences*, 5(3), 195–204. <https://doi.org/10.15171/jcs.2016.021>
- Zahroh, N. (2021). Konsep Dasar Masa Nifas. Yogyakarta: Gosyen Publishing