

LITERATUR REVIEW : TERAPI NON-FARMAKOLOGIS DALAM UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI POSTPARTUM

Elsa Rahmawati¹, Fadhila Tsania Richa², Riswi Alinda Fatmawati³,
Siti Nurhidayati⁴, Nurul Jannah Wahidah^{5*}

¹⁻⁵Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret

Email Korespondensi: njwahidah@staff.uns.ac.id

Disubmit: 30 November 2023

Diterima: 19 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.13194>

ABSTRACT

The postpartum period, or the puerperium, is the time for mothers after childbirth until the reproductive organs return to their normal state, similar to pre-pregnancy conditions, lasting for 40 days or 6 weeks. This marks a new phase in the lives of many mothers, making them susceptible to postpartum depression. The incidence of postpartum depression in mothers is around 13-40%. To analyze non-pharmacological therapies in preventing postpartum depression. Literature search was conducted through Scencedirect, resulting in 6,171 articles, Pubmed with 242 articles, and Google Scholar with 17,500 articles. Subsequently, screening was performed, yielding 12 qualifying articles. From the search results, five non-pharmacological therapies were identified: music therapy, color therapy, aromatherapy, hypnosis or thought-stopping therapy, spiritual therapy, and cognitive habit therapy. Based on the reviewed research articles, music therapy, color therapy, aromatherapy, hypnosis or thought-stopping therapy, spiritual therapy, and cognitive habit therapy have a significant impact on reducing postpartum depression.

Keywords: Therapy, Non-Pharmacological, Depression, Postpartum, Puerperium

ABSTRAK

Periode post partum atau masa nifas merupakan masa ibu setelah melahirkan hingga kembalinya organ-organ reproduksi dalam keadaan normal seperti saat sebelum hamil dan berlangsung selama 40 hari atau 6 minggu. Hal ini merupakan kondisi baru dalam fase kehidupan beberapa ibu, sehingga ibu berisiko mengalami depresi postpartum. Angka kejadian depresi postpartum pada ibu sekitar 13-40%. Menganalisis terapi non-farmakologis dalam upaya pencegahan depresi postpartum. Pencarian literature dilakukan melalui database Scencedirect ditemukan 6.171 artikel, Pubmed 242 artikel, dan Google Scholar sebanyak 17.500 artikel. Kemudian dilakukan penyaringan, dan diperoleh 12 artikel yang memenuhi syarat. Dari hasil pencarian, didapatkan lima terapi non-farmakologi, yakni terapi musik, terapi warna, aromaterapi, hipnosis atau terapi thought stopping, terapi spiritual, dan terapi kebiasaan kognitif. Berdasarkan review artikel penelitian yang didapatkan, terapi musik, terapi warna, aromaterapi, hipnosis atau terapi thought stopping, terapi spiritual, dan terapi kebiasaan kognitif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan depresi postpartum.

Kata Kunci: Terapi, Non-Farmakologis, Depresi, Postpartum, Nifas

PENDAHULUAN

Periode post partum atau masa nifas merupakan masa ibu setelah melahirkan hingga kembalinya organ-organ reproduksi dalam keadaan normal seperti saat sebelum hamil dan berlangsung selama 40 hari atau enam minggu (Mawardika, Aniroh and Lestari, 2020). Bagi beberapa ibu hal ini merupakan kondisi baru dalam fase kehidupannya, seorang wanita harus mampu beradaptasi dan menyesuaikan kondisi yang dialami. Periode adaptasi psikologis ibu berawal ketika dia mengalammi proses hamil hingga persalinan dengan disertai stress yang signifikan. Sebagian ibu berhasil menyesuaikan peran dan aktivitas barunya menjadi seorang ibu, namun sebagian lainnya kurang berhasil melakukan proses adaptasi diri dengan baik (Mawardika, Aniroh and Lestari, 2020). Depresi postpartum yang terjadi di negara Inggris merupakan masalah kesehatan utama bagi ibu pada awal setelah melahirkan. Angka kejadian depresi postpartum di sana berkisar antara 13-40% (Islamiyah and Wasil Sardjan, 2021). Angka kejadian depresi post partum di Asia cukup tinggi dan bervariasi, depresi postpartum yang terjadi pada ibu di Indoensia berkisar 50-70% dari wanita pasca persalinan (Islamiyah and Wasil Sardjan, 2021). Depresi postpartum adalah gangguan perasaan yang dialami oleh seorang ibu postpartum yang merasakan kegagalan dalam menerima psikologis pada proses adaptasi (Islamiyah and Wasil Sardjan, 2021). Tanda dan gejala yang dapat dilihat ketika ibu mengalami post partum depresi adalah tidak nafsu makan, gangguan tidur, cemas, sensitiif, sehingga dapat memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif (Islamiyah and Wasil Sardjan, 2021).

Beberapa hal yang dapat menjadi penyebab depresi post

partum antara lain: 1) neurologi postpartum, setelah plasenta lahir maka kadar estrogen dan progesterone plasma ibu menurun. Kedua hormone tersebut memiliki efek neural pada konstreasi psikologis. 2) gangguan autoimun, dengan adanya paparan berbagai antigen fetal, ibu dapat menjadi lebih emosional. 3) gangguan tidur dan ritem sirkardian, terganggunya produks hormone melatonin atauhormon tidur akibat kesulitan tidur merupakan contributor terhadap depresi postpartum (Brummelte and Galea, 2016). Dampak yang dapat terjadi ketika seorang ibu mengalami depresi postpartum adalah minat dan ketertarikannya terhadap bayinya berkurang. Ibu memiliki respon negatif pada bayinya, terutama saat bayinya menangis (Muller *et al.*, 2023). Akibat jangka panjangnya yakni ibu mengalami depresi postpartum karena merasa tidak mampu merawat bayinya secara optimal termasuk malas untuk menyusui (Sari, 2020).

Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mencegah depresi postpartum. Baik itu terapi non farmakologis maupun terapi farmakologis. Tujuan utama dari terapi tersebut adalah untuk menimbulkan rasa nyaman, mengurangi rasa sakit, dan mengurangi kecemasan pada ibu yang telah melahirkan, dan tentu meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi. Dari sekian banyak terapi pencegahan depresi postpartum yang sudah terbukti secara ilmiah, sayangnya sedikit sekali penulis yang melakukan kajian teori dengan literature review terkait hal tersebut. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membuat sebuah literature review dengan melakukan berbagai pecarian penelitian studi mengenai potensi terapi music,

aroma terapi, terapi wanta, *cognitive behaviour*, *spiritual management* untuk mencegah terjadinya postpartum depresi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis terapi non-farmakologis dalam upaya pencegahan depresi postpartum.

pencarian database setelah PICO dirumuskan. Kata kunci yang digunakan (*keyword*) yang diperlukan dalam pencarian jurnal yaitu: P : *postpartum depression or postnatal*. I: *music, aroma, color, cognitive behavior, spiritual management, and hypnotherapy*. C : - O : *decrease depression stage*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober 2022. Adapun diagram alur penentuan artikel dapat dilihat pada gambar berikut:

METODE PENELITIAN

Dalam tinjauan literatur metode yang digunakan yaitu dengan

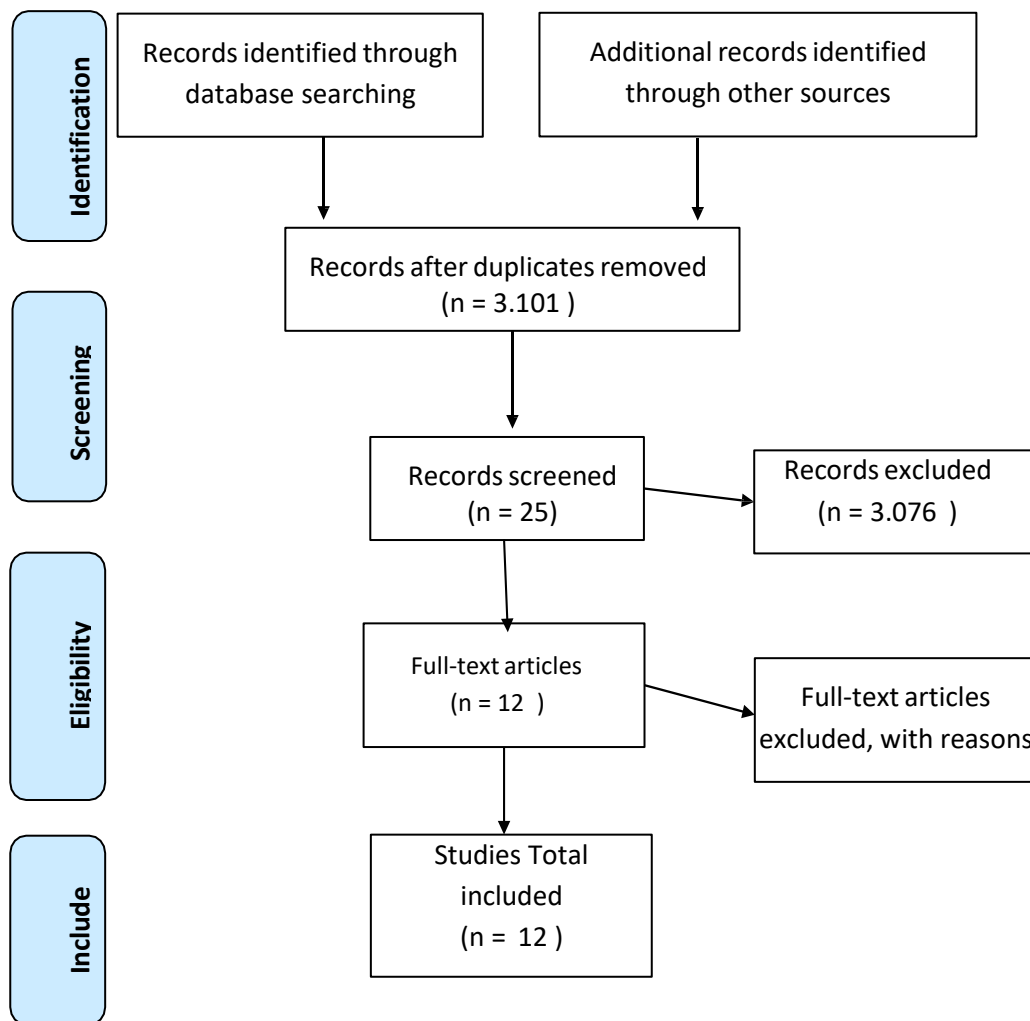


Diagram 1. Alur penentuan artikel

Database yang digunakan dalam pencarian literatur diantaranya Science Direct, Pubmed, dan Google Scholar. Penyusunan artikel ini yaitu berdasarkan oleh hasil studi berbagai sumber ilmiah yang meliputi artikel ilmiah, jurnal nasional juga internasional, laporan kasus..

Tinjauan literatur yang diterapkan berdasarkan data empiris yang dipublikasikan secara umum pada rentang tahun 2012 sampai tahun 2022 yaitu dalam rentang kurang lebih selama 10 tahun. Desain penelitian yang termasuk dalam penyusunan literatur review yaitu desain desain quasy eksperiment dan random control trial. Kriteria Inklusi yang termasuk ke dalam pencarian literatur yaitu artikel full text, tujuan sesuai dengan analisis yakni terapi non-farmakologis, dan mengurangi depresi.

Serta kriteria eksklusi yakni artikel tidak full text serta tidak sesuai dengan tujuan analisis. Hasil pencarian di Scencedirect dengan kata kunci postpartum depression, ditemukan sebanyak 6.171 artikel. Melalui Pubmed sebanyak 242 artikel, dan google scholar sebanyak 17.500 artikel. Kemudian dari ketiga database tersebut setelah duplikat dihapus jumlah artikel sebanyak 3.101 artikel. Berikutnya dilakukan screening, kata kunci disesuaikan dengan Intervention ditemukan 25 artikel dan 3.101 dikecualikan. Dengan menilai kelayakan dari setiap artikel, dan menginklusikan penelitian yang didapatkan sehingga didapatkan 12 artikel yang akan dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil literature review ini, didapatkan 12 artikel dengan pembahasan sebagai berikut:

Terapi Musik

Dalam dua dekade terakhir terapi musik telah banyak digunakan untuk mengatasi ketegangan emosional, yaitu kecemasan dan rasa sakit selama masa kehamilan serta memperlancar proses kelahiran. Berhubungan dengan hal tersebut, banyak perempuan menyukai seni dan musik (Gaden *et al.*, 2022). Musik diciptakan untuk mempengaruhi kondisi psikologis manusia, memberikan rasa aman, nyaman, dan menyenangkan (Situmorang and Mangunsong, 2018). Jenis musik yang dapat digunakan diantaranya musik klasik, musik natural, dan murrotal. Penelitian yang dilakukan oleh Dabas *et al.*, (2019) bertujuan untuk membuktikan pengaruh teknik relaksasi musik terhadap tingkat stres, kecemasan, dan produksi ASI pada postpartum ibu dari neonatus yang dirawat di NICU. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian non- blinded randomized controlled trial. Sejumlah 57 responden yang memenuhi kriteria inklusi dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (n = 29) dan kelompok kontrol (n = 28). Instrumen yang digunakan berupa lembar data subjek, Parental Stress Scale (PSS), dan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Prosedur yang dilakukan adalah melakukan teknik relaksasi pada kelompok intervensi dengan bantuan audio berdurasi 30 menit, dikembangkan di bawah bimbingan terapis yoga, yang meliputi pernapasan dalam (5 menit), Suksham Vyayam (8 menit), Anulom-Vilom (5 menit), Brahmari (5 menit), Progresif Relaksasi Otot (PMR) (5 menit), dan pernapasan dalam (2 menit). Kelompok intervensi melakukan teknik relaksasi tersebut setiap hari selama 10 hari, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima perawatan rutin. Setelah

intervensi selesai, peneliti menyimpulkan bahwa teknik relaksasi memberikan pengaruh yang signifikan bagi penurunan stres dan kecemasan ibu serta dapat meningkatkan produksi ASI. Kombinasi musik natural dan murottal. Penelitian menggunakan metode Quasi- Experiment melalui desain pretest- posttest dengan kelompok kontrol dan kelompok intervensi⁵. Kelompok intervensi (n = 30) diberikan terapi musik kombinasi natural dan murottal masing-masing selama 30 menit selama tiga hari berturut-turut. Sedangkan, kelompok kontrol (n = 30) tidak diberi perlakuan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Hasil yang didapatkan adalah intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap penurunan kejadian depresi postpartum yang sangat signifikan setelah tiga hari diberikan terapi musik (Sumaningsih *et al.*, 2022).

Terapi Warna

Terapi warna yang dikenal dengan nama *chromotherapy* merupakan terapi yang tercipta didasarkan pada setiap warna tertentu mengandung energi-energi penyembuh. Terapi warna digolongkan sebagai pengobatan dengan gelombang elektromagnetik atau *electromagnetic medicine* (Aysha, Kafiyatul, 2016). Pada penelitian terapi warna yang dikaitkan dengan tingkat stress maupun depresi telah dibuktikan bahwa Green color breathing therapy dapat menurunkan tingkat stress pada pasien hemodialisa. Beberapa responden dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa setelah menjalani terapi green colour mengalami berkurangnya respon emosi marah, timbulnya rasa nyaman dan sejuk, lebih mudah mengontrol emosi dan

mudah beristirahat. Cara kerja hormon norepinefrin dengan mempengaruhi hipotalamus, dan memiliki respon terhadap flight-or-flight dimana denyut jantung meningkat, pelepasan glukosa dari penyimpanan energi, kemudian meningkatnya aliran darah ke otot rangka. Terapi warna hijau mampu menurunkan kadar norepinefrin dalam darah, maka dari itu stres dapat berkurang dengan adanya terapi warna hijau (Suli, Aini and Prasetyo, 2020). Data didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita Harini (2013) yang membuktikan bahwa terapi pernafasan warna dan meditasi warna baik hijau dan biru mampu mengurangi kecemasan. Terdapat perbandingan skor yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi terapi warna dengan nilai $Z = -2,522$ dan $p = 0,008$, yaitu tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Peneliti juga mengaitkan dengan kehidupan sehari-hari pada mahasiswa yang mengalami kecemasan baik di dalam maupun di luar kampus dapat menerapkan metode terapi warna karena memang sangat mudah, dan praktis untuk dilakukan secara individual tanpa harus meminta bantuan orang lain.

Aromaterapi

Aromaterapi bermanfaat untuk mengendalikan stres, cemas selama kehamilan dan persalinan. Aromaterapi lavender membantu mengurangi kecemasan, menstimulasi sirkulasi dan memberikan efek yang menenangkan pada ibu (Aisyah, Suparni and Fitriyani, 2019). Terdapat perubahan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian kombinasi

aromaterapi lavender dengan musik klasik. Sampel penelitian ini menggunakan cluster random sampling yaitu 50 ibu hamil trimester 3 dan pengumpulan data menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Aromaterapi yang diberikan dalam penelitian ini adalah lavender. Linalool dan Linalyl asetat pada tanaman tersebut dapat merangsang sistem parasimpatis, memiliki sifat anestesi, dan sebagai obat penenang (Aisyah, Suparni and Fitriyani, 2019). Penelitian ini menggabungkan penggunaan terapi aroma lavender dengan musik klasik, hasilnya kombinasi ini memiliki efek tertinggi untuk menciptakan keadaan rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu hamil trimester ketiga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kianpour et al., (2018) Penelitian menggunakan metode cluster sampling pada instansi kesehatan yang dipilih. Untuk melakukannya, peneliti membagi menjadi tiga kelompok yaitu intervensi, plasebo, dan kontrol. Peneliti menggunakan kuesioner HADS sebagai skala yang mengukur depresi dan kecemasan pada kehamilan. Dan kuesioner NSSQ sebagai skala pengukuran dukungan sosial. Hasilnya, terdapat perubahan yang signifikan pada ibu hamil dengan kelompok intervensi dan skor depresi berkurang signifikan.

Terapi Kebiasaan Kognitif

Terapi kebiasaan kognitif adalah salah satu bentuk perilaku kognitif yang merupakan salah satu bentuk konseling untuk membantu klien agar menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu. Konseling perilaku kognitif berfokus pada kegiatan mengelola dan memonitor pola pikir klien sehingga mengurangi pikiran negatif (Girsang, 2013b).

Terapi kebiasaan kognitif berperan dalam mengurangi kejadian depresi postpartum. Pengaruh terapi kebiasaan kognitif terhadap depresi postpartum. Penelitian dilakukan pada kelompok intervensi (n = 15) yang diberi terapi kebiasaan kognitif dan kelompok kontrol (n = 15) yang tidak diberi perlakuan apapun. Penelitian menggunakan metode quasi-eksperimental dengan instrumen berupa Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) (Girsang, 2013a). Penelitian dengan metode, instrumen, dan hasil yang sama juga dilakukan oleh Murwati & Suroso (2017) dengan jumlah responden masing-masing 25 pada kelompok intervensi dan kontrol. Konseling perilaku kognitif terfokus pada kegiatan mengelola pola pikir ibu sehingga dapat memperoleh emosi yang lebih positif yang dilakukan dengan memberikan latihan relaksasi dan edukasi.

Terapi Spiritual

Spiritual Management of Relaxation Therapy merupakan sebuah metode yang digunakan dalam bentuk penyembuhan dengan distraksi secara non farmakologis untuk mengobati atau mengurangi berbagai macam keluhan (Ardan et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ardan et al., (2021) dengan metode quasi eksperimental bertujuan untuk membuktikan pengaruh terapi spiritual terhadap tingkat depresi ibu postpartum. Kelompok intervensi (n = 17) diberi perlakuan berupa mendengarkan ayat-ayat suci kitab masing-masing agama responden (5 menit), mendengarkan instrumen relaksasi (3 menit), didorong untuk memuji kecantikan sang buah hati sebagai karunia Tuhan, diberi motivasi, serta dilakukan sentuhan pada titik-titik meridian ibu (3 menit), dan diberi buku bacaan. Adapun, kelompok kontrol (n =17) hanya diberi buku

bacaan. Setelah itu, responden mengisi posttest yang menggunakan instrumen Beck Depression Inventory. Hasil akhir, kelompok intervensi mengalami penurunan depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tingkat spiritual diukur menggunakan Duke University Religion Index (DUREL), sedangkan depresi, stress, dan kecemasan menggunakan Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS). Kelompok intervensi (n = 42) diberi program pendidikan kognitif perilaku yang terintegrasi secara spiritual dan perawatan rutin. Adapun, kelompok kontrol (n = 42) hanya diberi perawatan rutin. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terapi spiritual memberikan pengaruh signifikan pada penurunan depresi, stres, dan kecemasan ibu hamil (Moafi *et al.*, 2021).

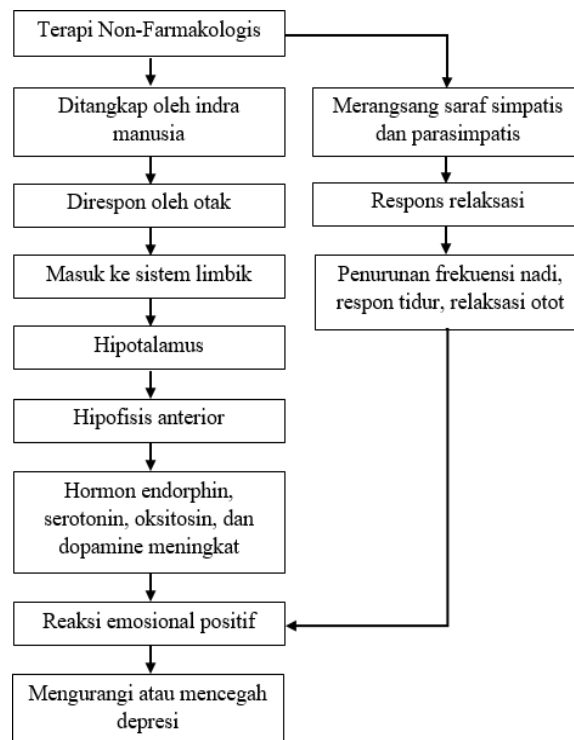
Hipnoterapi atau Terapi *Thought Stopping*

Terapi *thought stopping* adalah teknik penghentian pikiran yang dapat dipelajari oleh ibu nifas dan dapat digunakan ketika hendak menghilangkan gangguan atau pikiran negatif dan pikiran-pikiran yang secara sadar tidak diinginkan (Laela, Anna Keliat and Mustikasari, 2018). Terapi *thought stopping* atau hipnoterapi dilakukan untuk melihat efektifitasnya terhadap penurunan depresi dan kecemasan ibu. Penelitian menggunakan metode quasi-eksperimental menggunakan instrumen berupa Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA) dan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Responden terdiri dari 62 ibu dengan terapi selama 25

minggu. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian teknik relaksasi, *thought stopping*, dan terapi suportif. Hasil setelah dilakukan intervensi adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi *thought stopping* dan penurunan depresi serta kecemasan ibu (Laela, Anna Keliat and Mustikasari, 2018). Penelitian tersebut sejalan dengan yang dilakukan oleh Beevi *et al.*, (2019) yang membuktikan bahwa hipnosis mempengaruhi penurunan depresi pasca persalinan. Hipnosis yang dilakukan selama kehamilan akan mendorong kesejahteraan psikologis pasca persalinan. Penelitian tersebut menggunakan metode quasi-eksperimental dengan instrumen Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) untuk mengukur gejala psikologis dan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) untuk menilai depresi postpartum. Kelompok intervensi (n = 28) menerima terapi hipnosis pada usia kehamilan 16, 20, 28, dan 36 minggu, sedangkan kelompok kontrol (n = 28) hanya menerima perawatan kehamilan.

Mekanisme terapi non farmakologi terhadap penurunan depresi pasca persalinan

Terapi non farmakologis untuk menurunkan depresi pasca persalinan melibatkan sejumlah mekanisme yang dapat membantu mengatasi gejala dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu post partum. Beberapa mekanisme utama yang terlibat dalam terapi non farmakologis untuk penurunan depresi pasca persalinan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. penurunan depresi pasca persalinan

KESIMPULAN

Tindakan non farmakologis berupa terapi music, terapi warna, aromaterapi, terapi kebiasaan kognitif, terapi spiritual, dan hipnoterapu telah terbukti secara signifikan menurunkan atau mencegah terjadinya depresi postpartum. Terapi-terapi tersebut terjangkau dan sangat mudah dilakukan. Oleh karena itu hendaknya terapi tersebut diperkenalkan kepada setiap calon ibu, ibu hamil, dan ibu nifas, sebagai upaya promotif dan preventif mencegah depresi postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, R.D., Suparni, S. and Fitriyani, F. (2019) 'Effect of Combination of Aroma Therapy Lavender and Classical Music Towards a Decrease in Anxiety Levels Moderate and Severe on

Third Trimester Pregnant Women', *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), pp. 117-122. Available at: <https://doi.org/10.30994/sjik.v8i2.218>.

Ardan, M. et al. (2021) 'Efektivitas Intervensi Spiritual Management of Relaxation Therapy (Smarter) Dalam Upaya Mencegah Depresi Ibu Postpartum', *Sebatik*, 25(2), pp. 405-410. Available at: <https://doi.org/10.46984/sebatik.v25i2.1541>.

Aysha, Kafiyatul, L. (2016) 'Terapi warna untuk mengurangi kecemasan pada remaja yang hamil di luar nikah', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), pp. 212-227.

Beevi, Z., Low, W.Y. and Hassan, J. (2019) 'The Effectiveness of Hypnosis Intervention in Alleviating Postpartum Psychological Symptoms',

- American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(4), pp. 409-425. Available at: <https://doi.org/10.1080/00029157.2018.1538870>.
- Brummelte, S. and Galea, L.A.M. (2016) 'Postpartum depression: Etiology, treatment and consequences for maternal care', *Hormones and Behavior*, 77, pp. 153-166. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2015.08.008>.
- Dabas, S. et al. (2019) 'Impact of audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates: A randomized controlled trial', *Journal of Neonatal Nursing*, 25(4), pp. 200-204. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2019.03.004>.
- Gaden, T.S. et al. (2022) 'The LongSTEP approach: Theoretical framework and intervention protocol for using parent-driven infant-directed singing as resource-oriented music therapy', *Nordic Journal of Music Therapy*, 31(2), pp. 107-132. Available at: <https://doi.org/10.1080/08098131.2021.1921014>.
- Girsang, B.M. (2013a) 'Pengobatan Perilaku Kognitif untuk Depresi Postpartum', *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.21109/kesmas.v8i1.335>.
- Girsang, B.M. (2013b) 'Pengobatan Perilaku Kognitif untuk Depresi Postpartum Cognitive Behavior Therapy for Postpartum Depression', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8(2013), pp. 9-12.
- Harini, N. (2013) 'TERAPI WARNA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN', 01(02), p. 45. Available at: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130118/Memoria.pdf>.
- Islamiyah, I. and Wasil Sardjan, U.R. (2021) 'Depresi Postpartum Berhubungan dengan Motivasi Pemberian Asi Eksklusif Satu Bulan Pertama pada Bayi', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), pp. 663-670. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1934>.
- Kianpour, M. et al. (2018) 'The effects of inhalation aromatherapy with rose and lavender at week 38 and postpartum period on postpartum depression in high-risk women referred to selected health centers of Yazd, Iran in 2015', *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(5), p. 395. Available at: https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_116_16.
- Laela, S., Anna Keliat, B. and Mustikasari (2018) 'Thought stopping and supportive therapy can reduce postpartum blues and anxiety parents of premature babies', *Enfermeria Clinica*, 28, pp. 126-129. Available at: [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30051-2](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30051-2).
- Mawardika, T., Aniroh, U. and Lestari, P. (2020) 'Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum', *Jurnal Keperawatan*, 12(2), pp. 277-286. Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/726>.
- Moafi, F. et al. (2021) 'Spiritual Intelligence and Post-abortion Depression: A Coping

- Strategy', *Journal of Religion and Health*, 60(1), pp. 326-334. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0705-0>.
- Muller, I. et al. (2023) 'Parental perceptions and experiences of infant crying: A systematic review and synthesis of qualitative research', *Journal of Advanced Nursing*, 79(2), pp. 403-417. Available at: <https://doi.org/10.1111/jan.15492>.
- Murwati, M. and Suroso, S. (2017) 'Penerapan Cognitif Behavior Therapi (CBT) Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Post Partum Di Kabupaten Klaten', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 2(2), pp. 91-96. Available at: <https://doi.org/10.37341/jkkt.v2i2.91>.
- Sari, R.A. (2020) 'Literature Review: Postpartum Depression', *Jurnal Kesehatan*, 11, p. 1. Available at: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.
- Situmorang, D.D.B. and Mangunsong, F. (2018) 'Penerapan Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Bagi Individu Dengan Visual Impairment, Bagaimana?', *JPI (Jurnal Pendidikan Inklusi)*, 2(1), p. 39. Available at: <https://doi.org/10.26740/inklusi.v2n1.p39-58>.
- Suli, D.P., Aini, N. and Prasetyo, Y.B. (2020) 'The Effect of Green Color Breathing Therapy Towards Reduction of Stress Levels In Hemodialized Patients', *Jurnal Keperawatan*, 10(2), p. 129. Available at: <https://doi.org/10.22219/jk.v10i2.7787>.
- Sumaningsih, R. et al. (2022) 'Combination Effectiveness of Listening to Music and Listening Murottal to Reduce Postpartum Depression', *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(2), pp. 86-90. Available at: <https://doi.org/10.35882/ijahst.v2i2.6>.