

SISTEMATIK LITERATUR REVIEW: PERAN BUDAYA DALAM INTERVENSI UNTUK DEPRESI POSTPARTUM DI BERBAGAI BENUA

Ria Anggraini¹, Ninik Setiyowati²

Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang no 5. Kota Malang . Indonesia
Program Studi Psikologi

e-mail: 1rianggraini.psi.995@gmail.com, 2ninik.setiyowati.fppsi@um.ac.id

Abstrak

Depresi postpartum (DPP) adalah masalah kesehatan mental yang serius dan merupakan isu global dengan prevalensi mencapai 17,22% di seluruh dunia. DPP berdampak signifikan pada kualitas hidup ibu dan perkembangan anak. Penelitian ini menganalisis efektivitas intervensi DPP secara sistematis menggunakan metode PRISMA, mencakup data dari sumber publikasi seperti CrossRef, PubMed, Springer, dan Semantic Scholar, serta artikel yang tidak dapat diakses dicari melalui ResearchGate. Hasil menunjukkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (CBT), terutama berbasis internet, efektif dalam mengatasi DPP, sementara intervensi yang dimulai selama kehamilan memberikan dampak positif pasca-melahirkan. Preferensi intervensi, seperti konseling interpersonal di Amerika, menyoroti pentingnya nuansa budaya. Oleh karena itu, pengembangan intervensi yang relevan secara budaya dan eksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi selama kehamilan sangat diperlukan untuk meningkatkan strategi global dalam penanganan DPP.

Keywords: Depresi Postpartum, Intervensi, Penanganan, Budaya.

Pendahuluan

Depresi postpartum (*Postpartum Depression/ PPD*) menjadi isu global dengan prevalensi mencapai 17,22% di seluruh dunia, tertinggi di Afrika Selatan (Wang, dkk., 2021). Secara umum, prevalensi depresi postpartum pada perempuan di berbagai negara berkisar antara 7% hingga 20% (Kazmierczak, dkk., 2020). Di Indonesia, kondisi ini juga merupakan masalah serius, dengan tingkat prevalensi depresi postpartum di antara ibu baru melahirkan berkisar antara 10% hingga 15% (Ammah dan Arifiyanto, 2021). Bahkan, tingkat gejala depresi pada ibu pasca melahirkan di Indonesia mencapai 27,5% (Dawadi, dkk., 2020), dan prevalensi depresi postpartum secara keseluruhan di Indonesia mencapai 22,8% (Desiana dan Tarsikah, 2021).

PPPD umumnya terjadi dalam satu bulan pertama setelah melahirkan dan dapat berlangsung hingga minggu keenam. Gejala PPD yang paling umum adalah mood tertekan, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari, kelelahan berlebihan, serta adanya pikiran bunuh diri (Depkes RI, 2007; DSM-IV-TR, 2000). PPD sering tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan perawatan yang memadai, meskipun kesadaran terhadap kondisi ini meningkat (Toohey, 2012). Di Indonesia, layanan kesehatan mental belum sepenuhnya dioptimalkan untuk mendeteksi dan menangani PPD secara efektif, meskipun Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa

(PPDGJ-III) sudah menyebutkan gejala utama depresi ini, seperti mood tertekan, kelelahan, serta ide atau tindakan bunuh diri (Departemen Kesehatan RI, 2003; Maslim, 2001). Menurut DSM-IV-TR, depresi postpartum (PPD) merupakan bentuk depresi mayor yang terjadi selama kehamilan atau dalam 4 minggu setelah melahirkan. Diagnosis PPD dilakukan melalui skrining menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Jika gejala berlanjut lebih dari 2 minggu hingga 4 minggu, itu menunjukkan PPD berkelanjutan, dan jika berlangsung lebih dari 1 tahun dengan delusi atau halusinasi, dapat dikategorikan sebagai psikosis postpartum (DSM-IV-TR, 2000).

Penelitian empirik menunjukkan depresi postpartum disebabkan oleh kombinasi faktor yaitu perubahan hormonal selama kehamilan, kurangnya dukungan sosial, serta stigma yang membuat ibu enggan mencari bantuan (Saba, Mughal, dkk. 2021). Faktor lingkungan seperti tempat tinggal di daerah perkotaan memiliki prevalensi 5,7%, daerah pedesaan memiliki 2,9% di mana ibu di perkotaan lebih berisiko dibandingkan ibu di pedesaan (Putri, Alifa S, dkk. 2023). Selain itu, kekurangan nutrisi seperti omega-3, vitamin D, dan folat juga dapat meningkatkan risiko PPD (Nandave, Mukesh, dkk., 2023). Dampak serius PPD yang tidak diobati dapat berupa risiko kekerasan dalam rumah tangga, penyalahgunaan zat, bunuh diri, serta gangguan pada perkembangan emosional, kognitif, dan perilaku anak (Novianty & Retnowati, 2016; Gavrilova & Delyna, 2019). PPD juga berdampak pada ikatan ibu-anak, yang memengaruhi pemberian makan, pengasuhan, dan perkembangan anak.

Depresi postpartum seringkali tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan perawatan yang memadai meskipun kesadaran terhadap kondisi ini meningkat (Toohey, 2012). Kondisi ini menimbulkan tantangan serius dalam pengobatan karena risiko bunuh diri dan pembunuhan bayi (Băcilă, dkk., 2019), serta berdampak signifikan pada kesejahteraan ibu dan anak (Stojanov, 2019). Meskipun layanan kesehatan tersedia, banyak wanita enggan mencari bantuan (Branquinho, 2022). Meskipun kesadaran akan PPD meningkat, banyak kasus yang masih tidak terdiagnosis dan tidak diobati dengan memadai. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa hanya 94% wanita menerima kombinasi obat antidepresan dan penenang, dan 60% menerima obat antipsikotik bersama dengan obat tidur. Lebih mengkhawatirkan, beberapa pasien tidak menerima perawatan yang cukup sehingga mereka terpaksa berhenti menyusui karena obat-obatan tersebut berpotensi membahayakan kesehatan bayi mereka (Pietrosel, dkk., 2023). Penelitian oleh Yazici, dkk. (2015) juga mengungkapkan bahwa 92% ibu pasca melahirkan atau sekitar 52 orang tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Dampak depresi postpartum juga memengaruhi ikatan ibu-anak, dengan risiko gangguan kognitif, emosional, dan perilaku jangka panjang pada anak (Gavrilova & Delyna, 2019). Intervensi dini sangat penting untuk mencegah dampak negatif pada pemberian makan, pengasuhan, serta

perkembangan kognitif dan prestasi anak di sekolah (Agrawal, dkk., 2020). Faktor budaya dan aksesibilitas layanan kesehatan mental juga memengaruhi efektivitas penanganan depresi postpartum (Pinem, dkk., 2021). Dampak lainnya meliputi gangguan perkembangan emosional anak, peningkatan risiko kecemasan pada ibu, serta risiko komunikasi dan psikopatologi pada anak akibat depresi pada ayah (Om, dkk., 2022; Emina & Inan, 2023). Depresi postpartum yang parah dapat meningkatkan risiko bunuh diri, kecemasan, dan masalah tidur (Lathifah, dkk., 2023). Berdasarkan berbagai dampak ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana depresi postpartum ditangani di berbagai negara serta peran budaya dalam memengaruhi metode penanganannya.

Salah satu masalah mendasar dalam penanganan depresi postpartum adalah kurangnya perhatian terhadap pengobatan dan diagnosa dini yang memadai, meskipun dampaknya sangat serius terhadap kesehatan ibu dan anak. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya intervensi untuk menangani PPD, tetapi efektivitasnya masih diperdebatkan. Misalnya, Anita dan Rahmawati (2023) meneliti terapi perilaku kognitif internet (iCBT) sebagai intervensi yang potensial, namun penelitian tersebut terbatas pada lima artikel dan tidak membandingkan efektivitasnya dengan intervensi tradisional seperti konseling fisik atau psikoterapi interpersonal. Oleh karena itu, gap yang ingin diisi oleh penelitian ini adalah kurangnya pemahaman mendalam mengenai efektivitas berbagai metode penanganan PPD, khususnya dalam konteks yang lebih luas, termasuk perbandingan antara terapi online seperti iCBT dan pendekatan tradisional. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi bagaimana perbedaan budaya dan sistem sosial di berbagai negara memengaruhi efektivitas pendekatan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi dalam menangani depresi postpartum di berbagai negara, dengan fokus pada perbandingan antara terapi perilaku kognitif internet (iCBT) dan intervensi tradisional seperti konseling fisik dan psikoterapi interpersonal. Melalui studi komparatif ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman lebih dalam mengenai pendekatan yang paling efektif dalam mengurangi gejala PPD serta meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak.

Kontribusi dari penelitian ini adalah memberikan wawasan tentang bagaimana metode penanganan PPD yang terbukti efektif di negara lain dapat diadaptasi untuk diterapkan di Indonesia. Penelitian ini akan menganalisis persamaan dan perbedaan budaya yang mungkin memengaruhi hasil intervensi, serta memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan deteksi dini dan penanganan PPD di Indonesia sesuai dengan konteks sosial-budaya yang ada.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Fokus pada intervensi dari berbagai negara dapat membatasi generalisasi temuan, dan banyak studi yang digunakan

bersifat cross-sectional, sehingga tidak dapat mengidentifikasi hubungan kausal antara variabel. Oleh karena itu, pemahaman tentang efektivitas intervensi dalam jangka panjang menjadi terbatas.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis. Tinjauan literatur sistematis adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi, mempelajari, menafsirkan, dan mengevaluasi beberapa studi relevan tentang topik tertentu dengan merumuskan pertanyaan penelitian yang relevan, melakukan tinjauan sistematis, dan mengidentifikasi jurnal berdasarkan langkah-langkah yang telah ditentukan (Triandini,dkk. 2019).

Paradigma Penelitian

Penelitian ini mengadopsi paradigma kuantitatif dengan fokus pada pengumpulan dan analisis data yang dapat diukur secara statistik. Tujuannya adalah menghasilkan temuan yang valid dan dapat diandalkan mengenai efektivitas intervensi dalam penanganan PPD.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah tinjauan literatur sistematis, yang mencakup pengumpulan artikel ilmiah dari berbagai basis data untuk menganalisis efektivitas intervensi depresi postpartum seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan intervensi tradisional lainnya seperti konseling fisik dan psikoterapi interpersonal. Kelayakan artikel ditentukan berdasarkan relevansi topik, subjek penelitian, dan tahun publikasi, dengan batasan waktu antara 2019 hingga 2024.

Teknik Pengumpulan Data

Sumber informasi diperoleh pada jenis publikasi (artikel ilmiah dalam jurnal), relevansi topik penelitian dan subjek, serta tahun publikas melalui perangkat lunak Publish or Perish. Publish or perish adalah sebuah software yang dapat membantu dalam menganalisis dan menyaring data dari database jurnal online, kemudian disajikan dalam metadata sesuai dengan kualitasnya (S. Hanifah, dkk. 2022). Publish or Perish mengambil artikel dari berbagai sumber termasuk Crosref, PubMed, Springer, Semantic Scholar. Selain itu artikel yang tidak dapat diakses dicari melalui web yaitu ResearchGate. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian adalah "postpartum depression", "intervention". Batasan yang diambil adalah berdasarkan 5 tahun terakhir, antara 2019-2024. Dari total 960 artikel yang ditemukan, artikel yang tidak relevan, seperti yang duplikat atau non-ilmiah, disaring, dan akhirnya terpilih 13 artikel yang relevan untuk analisis.

Berikut adalah hasil artikel yang dihasilkan melalui *Publish or Perish*:

Gambar 1. Hasil Sitasi Artikel Sebelum

Disaring

Publication years:	2019-2023
Citation years:	5 (2019-2024)
Papers:	960
Citations:	3065
Cites/year:	613.00
Cites/paper:	3.19
Cites/author:	1203.47
Papers/author:	427.03
Authors/paper:	2.70
h-index:	24
g-index:	42
hI,norm:	15
hI,annual:	3.00
hA-index:	11
Papers with ACC >= 1,2,5,10,20:	221,128,44,13,3

Gambar 2. Hasil Sitasi Artikel Sesudah

Disaring

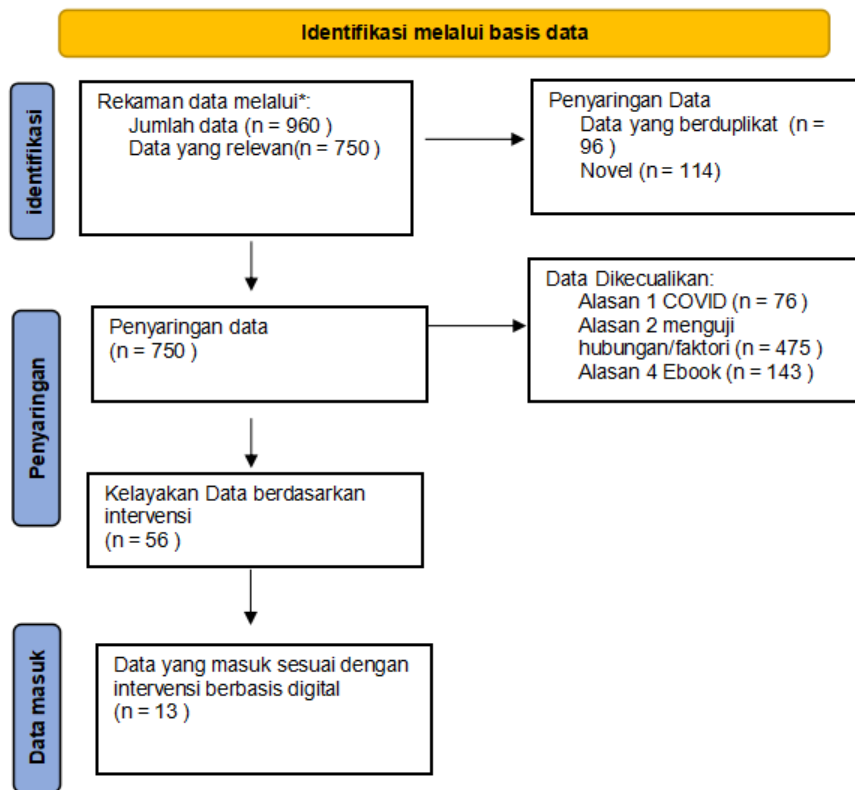
Publication years:	2019-2023
Citation years:	5 (2019-2024)
Papers:	56
Citations:	259
Cites/year:	51.80
Cites/paper:	4.63
Cites/author:	79.70
Papers/author:	23.88
Authors/paper:	3.05
h-index:	10
g-index:	15
hI,norm:	5
hI,annual:	1.00
hA-index:	5
Papers with ACC >= 1,2,5,10,20:	16,13,8,1,0

Dari 960 artikel yang ditemukan melalui Publish or Perish, dilakukan identifikasi dan penyaringan. Pertama, 96 artikel duplikat dihilangkan, diikuti oleh 114 artikel yang tidak relevan, seperti novel atau cerita fiksi. Selanjutnya, dari 750 artikel yang tersisa, dilakukan penyaringan lebih lanjut menggunakan aplikasi Zotero. Sebanyak 76 artikel dikeluarkan karena berkaitan dengan kondisi pandemi COVID-19 yang mengubah layanan kesehatan. Selain itu, 475 artikel tidak memenuhi kriteria karena hanya membahas hubungan dan faktor-faktor yang memengaruhi, bukan intervensi PPD. Terakhir, 143 artikel dikeluarkan karena berbentuk e-book. Dari proses penyaringan ini, diperoleh 13 artikel yang relevan terkait penanganan depresi postpartum.

Analisis Data

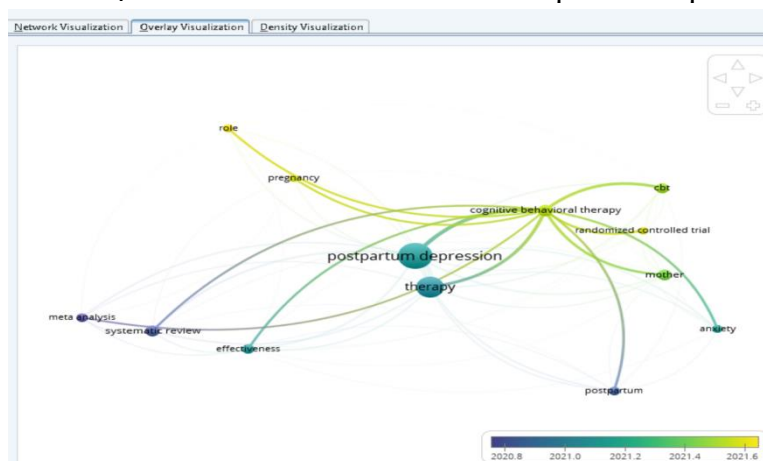
Proses ekstraksi data dilakukan dengan menggunakan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang memberikan panduan untuk penilaian tinjauan sistematis (Page, Matthew J, dkk. 2020). Bagan PRISMA adalah sebagai berikut.

Gambar 3. Bagan Prisma Sistematis Literatur Review



Selanjutnya, Untuk memvisualisasikan jaringan kutipan antara artikel yang teridentifikasi, digunakan perangkat lunak VOSviewer. Aplikasi ini menganalisis data dalam format VOS (Visualization of Similarities) untuk memahami struktur dan tren literatur ilmiah berdasarkan keterkaitan dan kesamaan topik atau kata kunci (Aribowo, Eric K. 2021). Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi yang sedang tren adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) pada tahun 2021 sebagai penanganan depresi postpartum.

Gambar 4. Hasil Visualisasi VOS Viewer Depresi Postpartum.



Wawasan tambahan diperoleh melalui metode Elicit, yang digunakan dalam riset kualitatif untuk mengumpulkan data dan mengonfirmasi informasi dari jurnal relevan. Hasil dari telaah Elicit kemudian dimasukkan dalam tabel PICOC (Wahono, 2016) yaitu population (P) yaitu ibu pasca melahirkan sebagai kelompok sasaran investigasi. Intervensi yang dianalisis adalah intervention (I) menggunakan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Penelitian ini akan melakukan comparison (C) dengan membandingkan efektivitas penggunaan CBT di berbagai negara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi outcomes (O) atau efek dari intervensi CBT terhadap ibu pasca melahirkan. Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan context (C) atau latar dan lingkungan investigasi yang berbeda di berbagai negara yang dapat mempengaruhi hasil intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berikut adalah hasil literatur review yang dimasukkan pada tabel struktur PICOC.

Tabel 1. Struktur PIOC

No	Peneliti	Populasi (P)	Intervensi (I)	Comparison (C)	Outcomes (O)	Context (C)
1	A. Rahmawati (2023)	Indonesia. Ibu pasca melahirkan	CBT	Menggunakan CBT berbasis internet	Dapat menurunkan depresi postpartum dan kecemasan	Asia
2	S. Verma . dkk (2021)	Pasien pasca melahirkan	CBT, Terapi terang dan gelap	Menggunakan CBT yang digabungkan dengan terapi cahaya yaitu gelap dan terang selama proses menjelang tidur	Dapat menurunkan insomnia sebagai gejala depresi postpartum	Australia
3	Victoria Suchan. Dkk (2022)	Pasien dengan kecemasan	CBT	Menggunakan CBT berbasis internet	Dapat menurunkan kecemasan	Eropa
4	Ana Fonseca (2019)	Pasien pasca melahirkan	CBT , Self regulatory skills	CBT berbasis web dan regulasi emosi	Regulasi emosi menurun	Eropa

5	S. Shorey (2019)	Pasien pasca melahirkan	CBT, Peer support, social support	CBT dengan pemberian social support	Mampu mengatasi PPD dan kesepian	Asia
6	Marjolein Missler (2020)	Pasien ibu pasca melahirkan	CBT, psikoedukasi	Pemberian CBT berbebas psikoedukasi	penurunan skor depresi postpartum	Eropa
7	K.Chan (2019)	Pasien ibu pascapersalinan	CBT, Psikoedukasi	Pemberian psikoedukasi dan CBT berbasis smartphone	penurunan skor depresi postpartum	Asia
8	Fateme Karami Chamgurdani (2020)	Pasien ibu hamil	CBT dan konseling	Memberikan CBT dan konseling	Mampu mengatasi depresi postpartum sejak masa kehamilan	Eropa
9	yaoyao sun (2020)	Ibu hamil di China	CBT berbasis mindfulness	Pemberian CBT dan latihan mindfulness	Mampu mendeteksi dan menangani resiko PDD pada kehamilan	Asia
10	S. Ng (2022)	Ibu hamil di Hongkong	CBT berbasis mindfulness	Pemberian CBT dengan latihan mindfulness melalui smartphone	Mampu menurunkan distres selama kehamilan	Asia
11	Janna Matthew (2020)	Ibu pasca melahirkan di Berlin	CBT dan psikoterapi	Pemberian CBT dan psikoterapi pada pasien pasca melahirkan	Mampu mengatasi depresi postpartum dengan kategori PDD awal	Eropa
12	Jonathan Evans (2021)	Ibu hamil di UK	Konseling interpersonal	Pemberiaan konseling interpersonal dan CBT	Konseling interpersonal lebih diterima dalam mengatasi	Amerika

			versus CBT			
13	C. Carona (2022)	Ibu hamil di Portugal	CBT berbasis web	Pemberian CBT berbasis web selama kehamilan	Efektik dalam mengatasi kecemasan	Eropa

Pembahasan

Berdasarkan sistematik literatur review yang dilakukan, penelitian ini merangkum beberapa temuan penting dalam penanganan depresi postpartum di berbagai negara, di mana salah satu pendekatan dominan adalah Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Penggunaan CBT, baik secara mandiri maupun dalam integrasi dengan metode lain, terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pasca melahirkan. Implementasi CBT dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, dalam bentuk tatap muka maupun online, dengan melibatkan strategi seperti pengaturan diri, restrukturisasi kognitif, dan pengelolaan stres. Penelitian oleh Amnh dkk. (2023) menyoroti efektivitas CBT dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, yang bekerja melalui beberapa mekanisme utama seperti mengidentifikasi dan menantang pola pikir negatif, serta fokus pada perubahan perilaku bermasalah yang terkait dengan pikiran negatif. Proses ini tidak hanya membantu klien mengenali dan mengatasi pola pikir yang merugikan tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan untuk mengelola gejala dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dalam praktiknya, CBT dilakukan melalui pendekatan kolaboratif antara terapis dan klien, di mana keduanya bekerja sama untuk menetapkan tujuan, mengidentifikasi pola pikir negatif, dan mengembangkan strategi perubahan yang efektif. Proses ini dimulai dengan penilaian menyeluruh oleh terapis untuk memahami masalah klien dan merumuskan rencana perawatan yang disesuaikan. Komponen penting dari CBT adalah psikoedukasi, di mana terapis menjelaskan prinsip-prinsip dasar CBT, termasuk hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu klien mengidentifikasi dan menantang pola pikir negatif, sedangkan eksperimen perilaku berfungsi untuk menguji validitas keyakinan klien dan mengumpulkan bukti untuk menantang keyakinan serta perilaku yang ada. Pendekatan komprehensif ini menjadikan CBT sebagai intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental klien.

Perspektif budaya berperan penting dalam penanganan masalah psikologis menggunakan CBT, karena setiap budaya memiliki pendekatan kognitif yang berbeda terkait hubungan antara pikiran dan tubuh. Memahami perspektif budaya ini sangat penting untuk memberikan intervensi yang sensitif dan efektif. Penelitian oleh Ségolène dan Gréant (2019) menunjukkan bahwa CBT dapat diselaraskan dengan budaya, di mana budaya mempengaruhi cara individu melihat dunia dan mengatasi

masalah psikologis. Contohnya, budaya Barat cenderung memisahkan pikiran dan tubuh, sedangkan budaya Timur, seperti Tiongkok, lebih menekankan kesatuan antara keduanya. Dengan menyesuaikan praktik terapeutik dengan nilai-nilai dan keyakinan budaya klien, penggabungan elemen budaya dalam terapi dapat meningkatkan hasil pengobatan dan memperkuat kesehatan mental dalam populasi yang beragam.

Di Benua Asia, penelitian oleh Rahmawati (2023) menunjukkan data mengkhawatirkan mengenai depresi pasca melahirkan (postpartum depression/PPD), yang mengindikasikan bahwa sekitar 10-15% ibu pasca melahirkan mengalami PPD dengan gejala yang berlangsung lebih dari enam bulan. Gejala tersebut sering kali mencakup perasaan sedih yang terus-menerus, kecemasan, mudah tersinggung, serta kesulitan dalam membentuk ikatan dengan bayi. Untuk mengatasi PPD, Terapi Perilaku Kognitif (CBT) telah diterapkan sebagai pendekatan yang fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif. Melalui restrukturisasi kognitif dan aktivasi perilaku, CBT membantu individu mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif serta mendorong keterlibatan dalam perilaku positif. Terapi ini juga mengatasi faktor interpersonal, seperti dinamika hubungan dan pola komunikasi, serta mengajarkan strategi coping untuk mengelola stres dengan efektif. Penelitian menunjukkan bahwa CBT berbasis internet efektif dalam mengurangi gejala PPD, memberikan opsi perawatan yang nyaman dan mudah diakses bagi ibu pasca melahirkan.

Penelitian terbaru menyoroti Integrasi Penanganan dalam Terapi Perilaku Kognitif (CBT) sebagai pendekatan tambahan yang efektif dalam mengatasi depresi pasca persalinan (PND), terutama di masyarakat Asia. Studi ini menunjukkan bahwa program dukungan rekan cenderung memiliki dampak positif pada pandangan ibu tentang pengalaman kelahiran mereka, berkontribusi pada kesejahteraan psikologis ibu baru dengan menangani tekanan psikologis dan fisik yang dihadapi selama periode pascakelahiran. Sementara itu, intervensi psikoedukasi dengan elemen CBT juga telah terbukti bermanfaat dalam mencegah depresi pascapersalinan, memberdayakan orang tua dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi stres, depresi, dan kecemasan (Shorey, dkk. 2019; Missler, 2020).

Namun, perbedaan budaya di Asia memperumit upaya ini. Faktor budaya seperti stigma terhadap kesehatan mental, praktik diskriminasi berbasis gender, dan perbedaan ekonomi dapat memengaruhi cara individu mencari dan menerima bantuan dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Terapis perlu mempertimbangkan latar belakang budaya klien saat merancang strategi intervensi untuk memastikan sensitivitas budaya dan efektivitas perawatan. Misalnya, dalam beberapa penelitian, penggabungan strategi mindfulness dalam intervensi perinatal telah menunjukkan potensi untuk mengatasi tekanan psikologis pada wanita hamil

Tiongkok, tetapi perlu mempertimbangkan nuansa budaya dan preferensi untuk memastikan kepatuhan dan efektivitas intervensi (Chan, 2019; Ng, 2022).

Secara keseluruhan, penelitian di Asia menekankan pentingnya pengembangan pendekatan yang sensitif secara budaya dalam mengatasi depresi pascapersalinan, terutama di negara-negara berkembang dengan kondisi sosioekonomi yang rendah, yang mengakibatkan minimnya kampanye kesehatan mental dan layanan terkait. Stigma sosial juga memperburuk situasi, menghalangi masyarakat untuk mencari bantuan psikologis karena takut dicap sebagai orang tidak waras. Selain itu, budaya kolektivitas memengaruhi praktik penanganan depresi pascapersalinan, di mana Terapi Perilaku Kognitif (CBT) sering disesuaikan dengan pendekatan lain seperti psikoedukasi dan mindfulness yang dapat dilakukan secara kolektif.

Di Eropa, penelitian Verma, dkk. (2021) menyajikan pendekatan komprehensif dalam mengatasi insomnia dan depresi pascapersalinan melalui Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Intervensi ini dipersonalisasi dengan kombinasi panggilan telepon terapis dan email otomatis untuk memenuhi kebutuhan individu, dengan fokus pada kebersihan tidur yang meliputi kontrol stimulus, kebiasaan tidur sehat, dan teknik relaksasi. Selain itu, strategi CBT bertujuan mengatasi pikiran dan kekhawatiran yang tidak produktif untuk mengurangi kecemasan dan gejala depresi terkait PPD. Penelitian ini juga menggabungkan CBT dengan Terapi Gelap Terang (LDT) untuk menargetkan mekanisme kognitif dan perilaku insomnia serta pengaturan ritme sirkadian melalui paparan cahaya. Dengan memperhatikan sensitivitas budaya, kerentanan psikologis, dan faktor psikososial, pendekatan ini menunjukkan upaya yang komprehensif dalam meningkatkan kesejahteraan mental ibu pascapersalinan dan mengurangi risiko depresi pascapersalinan.

Berdasarkan konteks budaya dan dinamika gender di Australia, terdapat perbedaan dalam cara individu mencari bantuan kesehatan mental. Dalam budaya individualistik seperti Australia, individu cenderung lebih terbuka dalam mencari pengobatan, dengan fokus pada pertumbuhan pribadi dan otonomi dalam pengambilan keputusan. Namun, ada perbedaan gender signifikan dalam akses terhadap perawatan kesehatan mental, di mana pria lebih enggan mencari bantuan psikologis dibandingkan wanita. Meskipun Australia mengalami pergeseran menuju kesetaraan gender dalam beberapa dekade terakhir, sejarah patriarki yang kuat masih memengaruhi dinamika ini. Peningkatan partisipasi perempuan dalam berbagai bidang mencerminkan perubahan, tetapi Australia belum sepenuhnya menjadi matriarki. Kompleksitas antara nilai-nilai individualistik, pola akses perawatan kesehatan mental berdasarkan gender, dan evolusi sosial menuju kesetaraan gender mencerminkan tantangan dalam mencapai kesejahteraan mental yang seimbang di masyarakat Australia (Edward & Gallau, 2022; Individualism-Collectivism as Cultural Chasm, 2022; Blanca, 2019; Eilen, dkk, 2012).

Di Eropa, penelitian oleh Suchan, dkk (2022) menyoroti efektivitas Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dalam mengurangi gejala kecemasan, termasuk kecemasan pascapersalinan. Intervensi CBT, baik tatap muka maupun online (ICBT), terbukti efektif memberikan kelegaan bagi individu yang mengalami kecemasan pascapersalinan. Program ICBT, baik dengan bimbingan terapis atau mandiri, menunjukkan penurunan signifikan dalam kecemasan, depresi, dan PPD dibandingkan kelompok kontrol. Hasil ini menegaskan manfaat psikologis jangka panjang dari intervensi ICBT serta kepuasan peserta terhadap konten dan dukungan terapis.

Penelitian oleh Fonseca (2019) menunjukkan efektivitas program *Be a Mom* dalam mengatasi gejala depresi pasca persalinan. Menggabungkan prinsip-prinsip CBT dengan strategi penerimaan dan kasih sayang, program ini meningkatkan kemampuan pengaturan diri peserta dan mengurangi gejala depresi. Peserta mengikuti kurikulum lima modul mingguan dengan pengaturan individual melalui komunikasi asinkron. Hasilnya, terdapat peningkatan signifikan dalam pengaturan diri dan penurunan gejala depresi, menyoroti pentingnya intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, terutama bagi wanita yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi.

Studi oleh Fatemeh Karami Chamgurdani (2020) mengevaluasi dampak Konseling dengan Pendekatan Pelatihan Keterampilan (STA) pada fungsi ibu, yang menunjukkan peningkatan signifikan di semua domain fungsi ibu setelah intervensi. Sesi konseling ini berfokus pada keterampilan komunikasi, rasa hormat, dan ketulusan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan memfasilitasi wacana terbuka. Hasilnya menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis dan fungsi ibu di kelompok intervensi, menekankan pentingnya dukungan pascapersalinan dalam mengatasi emosi dan mengembangkan strategi penyesuaian. Penelitian ini melibatkan ibu pascapersalinan di Tabriz, Iran, dan menegaskan peran krusial konseling dalam memperkuat ketahanan psikologis mereka.

Penelitian oleh Missler (2020) tentang psikoedukasi sebagai intervensi untuk mengatasi stres dan depresi pascapersalinan menunjukkan bahwa, meskipun tidak sepenuhnya berdasarkan CBT, beberapa aspeknya bermanfaat bagi orang tua. Namun, intervensi ini tidak secara signifikan mengurangi tekanan pascapersalinan atau meningkatkan kualitas pengasuhan. Studi ini melibatkan 10 individu dalam kelompok kontrol, 10 dalam kelompok intervensi, dan 19 relawan, serta menyoroti dampak positif program dukungan rekan terhadap pandangan ibu tentang pengalaman kelahiran. Intervensi ini menyediakan berbagai sumber daya informatif kepada calon orang tua, termasuk buklet, video, kunjungan rumah, dan konsultasi telepon, yang membahas respons yang tepat, adaptasi peran orang tua, pola tidur, dan makan. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi dapat berfungsi sebagai

tindakan pencegahan terhadap depresi pascapersalinan dengan memberikan informasi dan dukungan kepada calon orang tua.

Penelitian oleh Carona (2022) membahas integrasi CBT dalam intervensi *Be a Mom*, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam regulasi emosi dan adaptasi psikologis peserta. Intervensi ini berhasil mengurangi gejala depresi dan kecemasan, menjadikannya pilihan menjanjikan bagi wanita perinatal berisiko tinggi mengalami PPD. Penerapan prinsip-prinsip CBT, seperti penerimaan dan defusi kognitif, berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental. Studi ini melibatkan 1.053 wanita perinatal berisiko tinggi yang dibagi acak menjadi kelompok intervensi *Be a Mom* atau kelompok kontrol, dengan hasil yang menunjukkan manfaat positif dari program ini.

Sistem patriarki yang masih ada di beberapa negara Eropa memengaruhi dinamika sosial dan hubungan gender, meskipun ada kemajuan menuju kesetaraan gender berkat gerakan feminis (Mayank. dkk, 2023). Hal ini berdampak pada akses dan penerimaan intervensi kesehatan mental pascapersalinan, karena norma sosial yang masih ada terkait peran gender. Selain itu, perbedaan signifikan dalam PDB per kapita, akses ke perawatan kesehatan, dan pendidikan antara negara-negara Eropa Timur dan Barat (Iswaea, 2022) memengaruhi ketersediaan layanan kesehatan mental. Negara dengan PDB per kapita yang lebih tinggi cenderung memiliki lebih banyak sumber daya untuk menyediakan layanan kesehatan mental yang efektif.

Tren kesehatan mental menunjukkan perbedaan antara negara maju dan berkembang. Negara maju cenderung memiliki beban gangguan mental yang tinggi akibat tekanan sosial dan gaya hidup kompetitif. Sebaliknya, negara berkembang menghadapi tantangan kesehatan mental seperti ketidakstabilan sosial dan ekonomi, konflik, serta ketidaksetaraan akses terhadap layanan kesehatan.

Penelitian oleh Evans (2021) mengevaluasi efektivitas Ikhtisar Konseling Interpersonal (IPC) sebagai bentuk singkat dari Psikoterapi Interpersonal (IPT) dalam mengatasi masalah spesifik selama kehamilan. IPC menunjukkan keberhasilan dengan 71% wanita menyelesaikan perawatan dan keterlibatan tinggi. Penyesuaian terapi dengan norma budaya, bahasa, serta dukungan mitra dan keluarga sangat penting. Intervensi ini terdiri dari enam sesi 30-45 menit, dengan potensi melibatkan pasangan dalam satu sesi. Wanita menganggap IPC praktis dan memberdayakan, terutama dalam penetapan tujuan dan keterampilan komunikasi. Studi ini berfokus pada ibu hamil dengan depresi ringan hingga sedang, membandingkan IPC dengan CBT spesifik perinatal, dan mengukur hasil seperti suasana hati ibu, fungsi pasangan, keterikatan, dan kepatuhan. Pembahasan tentang Amerika mencakup aspek budaya, gender, ekonomi, dan kesehatan mental. Budaya individualisme yang dianut di Amerika mendorong individu untuk memprioritaskan kesejahteraan mental dan mencari bantuan secara sosial. Namun, pendekatan pengobatan sering kali kurang inklusif terhadap gender, menciptakan ketidakseimbangan dalam perspektif

kesehatan (Adem & Yalçın, 2023). Selain itu, terdapat perbedaan dalam pemanfaatan layanan kesehatan mental antar kelompok etnis, di mana orang Amerika Asia cenderung kurang memanfaatkan layanan dibandingkan orang kulit putih Amerika (Jin, dkk. 2016). Selain itu, negara maju menunjukkan beban gangguan mental yang tinggi tetapi tren menurun, sementara negara berkembang memiliki beban lebih rendah namun pertumbuhannya lebih cepat (Huijie, 2022).

Amerika memiliki lanskap ekonomi yang bervariasi di setiap wilayah, dengan kesenjangan pendapatan, pendidikan, dan perawatan kesehatan antara negara-negara di Amerika Utara, Tengah, dan Selatan (None, dkk. 2023). Meskipun gerakan feminisme dan revolusi seksual telah membantu mengurangi kesenjangan gender, kekerasan dalam rumah tangga masih menjadi masalah, meskipun lebih rendah dibandingkan beberapa negara Asia (Mayank, dkk. 2023). Selain itu, ada peningkatan kesadaran dan penerimaan terhadap depresi pascapersalinan sebagai masalah kesehatan mental di AS, dengan upaya untuk mengurangi stigma dan meningkatkan dukungan bagi ibu yang mengalami kondisi ini (Shanshan, 2023).

Pendekatan Individualisme vs. Kolektivisme dalam Mengatasi Depresi Pascapersalinan melalui CBT

Di negara-negara Barat yang mengutamakan individualisme, kebebasan dan pencapaian pribadi dihargai (Daisy & Philipp, 2021). Dalam konteks ini, terapi CBT fokus pada kebutuhan dan tujuan klien, dapat dilakukan secara langsung atau online, memberikan fleksibilitas dalam mengakses bantuan. Proses terapi melibatkan restrukturisasi kognitif, manajemen stres, dan pengaturan diri, di mana klien diajarkan untuk mengidentifikasi serta mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi pada depresi. Teknik seperti relaksasi dan pengaturan waktu digunakan untuk membantu mengatasi tekanan sehari-hari. CBT dipandang sebagai alat untuk pengembangan pribadi, mendorong klien untuk mengambil tanggung jawab atas penyembuhan mereka, dengan sesi yang terstruktur untuk memberdayakan individu menghadapi tantangan mereka sendiri.

Di banyak negara Asia yang menganut kolektivisme, persatuan sosial dan kewajiban timbal balik sangat dihargai (Xin, dkk. 2022). Dalam praktik CBT, dukungan keluarga dan komunitas menjadi komponen kunci, dengan terapi sering melibatkan anggota keluarga dan sesi psikoedukasi kelompok di mana individu berbagi pengalaman. Program mindfulness diterapkan untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi stres, biasanya dalam konteks kelompok untuk memanfaatkan dukungan sosial (Larysa, dkk. 2023). Pendekatan ini menekankan kekuatan hubungan sosial dan dukungan keluarga sebagai bagian integral dari proses penyembuhan.

Di masyarakat kolektivistis, stigma terhadap kesehatan mental sering lebih tinggi (Henry & Garrett, 2023). Oleh karena itu, pendekatan berbasis komunitas yang inklusif penting untuk mengurangi isolasi dan mendorong penerimaan terapi. Komunitas dan keluarga berperan dalam mengatasi stigma melalui edukasi dan

dukungan, meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental. Perempuan pasca melahirkan menghadapi tekanan patriarki yang dapat memperburuk kondisi mental mereka, dengan beban emosional tambahan dari harapan untuk memenuhi peran tradisional. Meskipun dukungan sosial dari keluarga dan komunitas kuat, ini bisa menjadi sumber tekanan. Dalam budaya kolektif, keputusan kesehatan melibatkan seluruh keluarga, membuat perempuan kesulitan berbicara terbuka tentang masalah mereka karena takut kehilangan muka atau mengecewakan keluarga.

Sebaliknya, dalam budaya individualis di banyak negara Barat, perempuan pasca melahirkan cenderung lebih menyadari pentingnya kesehatan mental dan lebih mampu mengambil keputusan secara mandiri (Sian, dkk. 2023). Mereka memiliki akses yang lebih mudah ke layanan kesehatan mental dan dukungan profesional tanpa memerlukan izin atau dukungan dari keluarga. Stigma terhadap kesehatan mental juga lebih rendah, memungkinkan mereka untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan. Meskipun dukungan sosial dari keluarga atau komunitas mungkin tidak sekuat di budaya kolektif, kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dan akses ke sumber daya profesional membantu mereka mendapatkan perawatan yang dibutuhkan.

Perbedaan budaya ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial di budaya kolektif dapat memberikan manfaat, tekanan patriarki dan stigma dapat menghambat perempuan dalam mencari bantuan kesehatan mental. Sebaliknya, budaya individualis menawarkan lebih banyak kebebasan dan akses ke layanan kesehatan, meskipun dengan dukungan sosial yang mungkin lebih terbatas. Pendekatan yang disesuaikan dengan konteks budaya masing-masing sangat penting untuk memastikan bahwa perempuan pasca melahirkan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan secara efektif.

Digitalisasi dalam Penerapan Penanganan Depresi Postpartum

Penerapan terapi digital, khususnya Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berbasis internet, terbukti efektif dalam menangani depresi pasca melahirkan di berbagai negara, baik di Eropa maupun Asia (Suchan, 2022; Fonseca, 2019; Carona, 2022; Rahmawati, 2023; Shorey, 2019; K. Chan, 2019; Ng, 2022). Budaya berperan penting dalam penerimaan terapi ini, terutama di masyarakat kolektif Asia, di mana stigma terhadap masalah kesehatan mental tinggi. Teknologi ini memungkinkan perempuan pasca melahirkan mengatasi hambatan stigma dan geografis, memberikan akses lebih luas dan rahasia terhadap bantuan kesehatan mental yang sesuai dengan nilai-nilai budaya mereka. Ini menunjukkan bahwa inovasi dalam kesehatan mental dapat mengatasi kendala budaya, membuka solusi yang lebih inklusif dan terjangkau bagi semua individu.

Berdasarkan tinjauan literatur lintas negara, Terapi Perilaku Kognitif (CBT) telah menjadi pendekatan utama dalam penanganan depresi pascapersalinan (PPD) dan gejala kecemasan terkait. CBT, baik secara individual maupun terintegrasi dengan

metode lain seperti psikoedukasi dan dukungan sosial, efektif dalam mengurangi gejala PPD dan kecemasan. Penanganan ini disesuaikan dengan kebutuhan individu, menggunakan sesi tatap muka atau online, serta strategi pengaturan diri dan restrukturisasi kognitif. Dukungan sosial dari rekan penangan atau pasangan juga penting untuk kesejahteraan ibu. Penelitian menekankan perlunya mempertimbangkan aspek budaya dalam desain intervensi untuk meningkatkan penerimaan dan efektivitasnya. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme intervensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya.

Kesimpulan

Terapi Perilaku Kognitif (CBT), terutama dalam bentuknya yang berbasis internet (iCBT), terbukti efektif dalam mengatasi depresi pascapersalinan di berbagai wilayah, dengan fokus pada perbandingan antara iCBT dan intervensi tradisional seperti konseling fisik dan psikoterapi interpersonal untuk memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai pendekatan yang paling efektif dalam mengurangi gejala PPD serta meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak. Intervensi yang dimulai sejak masa kehamilan tidak hanya berdampak positif selama kehamilan tetapi juga setelah melahirkan, sementara preferensi terhadap jenis intervensi tertentu, seperti konseling interpersonal di Amerika, menunjukkan pengaruh nuansa budaya terhadap penerimaan metode tersebut. Oleh karena itu, disarankan untuk mengembangkan intervensi yang lebih terarah dan relevan secara budaya agar lebih diterima dan efektif. Penelitian mendatang sebaiknya mengeksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi yang dimulai selama kehamilan, karena hal ini dapat memberikan kontribusi signifikan pada optimalisasi strategi global dalam mengatasi depresi pascapersalinan. Dengan mengikuti tren teknologi zaman ini, rekomendasi ini bertujuan untuk mendorong pengembangan intervensi yang lebih terarah dan relevan dalam bidang psikologi untuk menangani depresi pascapersalinan secara global.

Daftar Rujukan

1. Adem, Kantar., İlhan, Yalçın. (2023). Erkeklik ve Psikolojik Yardım Arama: Sosyal Kimlik Kuramı Temelli Bir Derleme. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, doi: 10.18863/pgy.1227948
2. Ana. Fonseca. 2019. *be a mom, a web based intervention to prevent pstpartum depression:the enhancement of self regulatory skills and its association with postpartum depressive symptops. fronties in psychology.*
3. AMNH, Mammalogy., Raquel, Martín, Hernández., Shuhei, Takahashi. (2023). *Cognitive-behavioral therapy.* doi: 10.1016/b978-0-323-91497-0.00206-
4. Ammah dan Arifiyanto. 2021. *Gambaran Depresi Pada Ibu Postpartum : Literature Review.* Doi: <https://doi.org/10.48144/prosidings.v1i.941>

5. Agrawal. Iris. dkk. 2022. Risk Factors of Postpartum Depression. *Cureus*. 14 (10).
Doi: 10.7759/cureus.30898
6. Aribowo, Eric K. 2021. Uji Coba Visualisasi Tren Riset yang Interaktif Menggunakan VOSviewer Online. Doi: <https://www.erickunto.com/2021/07/uji-coba-visualisasi-interaktif-vosviewer-online.html>.
7. Băcilă, dkk. 2019. Ethical aspects in the management of postpartum depression. ASPECTE ETICE ÎN MANAGEMENTUL DEPRESIEI POSTPARTUM. Doi: <https://doi.org/10.2478/SAEC-2019-0022>
8. Blanca, Bolea-Alamanac. (2019). Diversity and Gender Differences in Treatment. doi: 10.1007/978-3-030-29112-9_5
9. Branquinho, dkk. 2022. A Blended Cognitive–Behavioral Intervention for the Treatment of Postpartum Depression: A Case Study. *linical Case Studies*. Doi: <https://doi.org/10.1177/15346501221082616>
10. C. Carona, dkk. 2022. the efficacy of be a mom, a web-based intervention to prevent postpartum depression: examining mechanism of change in a randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*
11. Chamgirdani. Fatemeh karami, dkk. 2020. the effect of counseling with a skills training approach on maternal functioning: a randomized controlled clinical trial. *bmc womens health*.
12. Daisy, Assmann., Philipp, Ehrl. 2021. Individualistic culture and entrepreneurial opportunities. *Journal of Economic Behavior and Organization*, doi: 10.1016/J.JEBO.2021.06.035
13. DSM-IV-TR: American Psychiatric Association. 2000. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.). Washington, DC: American Psychiatric Association
14. Dawadi, dkk. 2020. Factors Associated with Postpartum Depressive Symptoms in Community of Central Nepal. *Psychiatry Journal*. Doi: <https://doi.org/10.1155/2020/8305304>
15. Desiana dan Tarsikah. 2021. SCREENING OF POST PARTUM DEPRESSION ON THE SEVENTH DAY PUERPERIUM. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. Doi: <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.209-219>
16. DEPRESI POSTPARTUM: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Holistic*. 5(2).
Doi: 10.33377/jkh.v5i2.99
17. Edward, Helmes., Laura, Gallou. (2012). Self-disclosure and seeking professional help: cross-cultural differences. doi: 10.1080/00207594.2012.709092
18. Emine, Inan. (2023). Postpartum Paternal Depression: Its Impact on Family and Child Development. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, doi: 10.18863/pgy.1153712
19. Ferriswara, Dian. 2017. Teknik Penulisan Referensi Karya Ilmiah. Yogyakarta: Deepublish.

20. Gavrailova, Daniela dan Hadzhideleva, Delyna. 2019. Overview of the theories of postpartum depression. doi: 10.35120/KIJ3004815G.
21. Henry, Garrett. 2022. The Influence of Cultural Stigma on Perceptions of Mental Illness. doi: 10.31979/etd.hsvn-s9jy
22. Huijie, Zhu., Haojun, Jiang., Zhiping, Zhu., Zhaoyu, Yao. (2022). International disparity of mental disorders burden: New trends of global mental health disparity. doi: 10.21203/rs.3.rs-1294201/v1
23. Individualism-Collectivism as Cultural Chasm. 2022. doi: 10.4018/978-1-6684-3937-1.ch003
24. Irina, Merzlyakova., Nadezhda, Kiseleva. (2020). Modern Research on the Impact of Culture on Human Psychology. DEStech Transactions on Social Science, Education and Human Science, doi: 10.12783/DTSSEHS/ECEMI2020/34704
25. Iswara, Aditya Jaya. 2020. 17 Negara Maju di Eropa. Doi: https://internasional.kompas.com/read/2022/08/07/143000370/17-negara-maju-di-eropa?debug=1&lgn_method=google&google_btn=onetap. Diakses pada 19 Mei 2024.
26. Janna. Matthew, dkk. 2020. efficacy of parent-infant-psychotherapy with mothers with postpartum mental disorder: study protocol of the randomized controlled trial as part of the SKKIPPI project. *Trials*.
27. Jin, E., Kim., Nolan, Zane. (2016). Help-seeking intentions among Asian American and White American students in psychological distress: Application of the health belief model.. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, doi: 10.1037/CDP0000056
28. Jonathan. Evans, dkk. 2021. interpersonal counselling versus perinatal-specific cognitive behavioral therapy for women with depression during pregnancy offered in routine psychological treatment services: a phase if randomized trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
29. K.Chan. 2019. using smartphone-based psychoeducation to reduce postnatal depression among first-time mothers: randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*.
30. Kaźmierczak. dkk. 2020. Multivariate analysis of risk factors for postpartum depression. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*. 26 (2): 139-145. Doi: 10.26444/monz/119416
31. Larysa, dkk. 2023. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista De Cercetare Si Interventie Sociala*, doi: 10.33788/rcis.81.2
32. Lathifah, Tiya, Paramudita., Rahmi, Nurrasyidah., Sugita, Sugita., Dwi, Retna, Prihati. (2023). Cognitive Behavioral Therapy Alleviate Postpartum Depression Symptoms. doi: 10.56359/genmj.v2i1.166

33. Marjolein. Missler. 2020. effectiveness of a psycho-educational ontervention for expecting parents to prevent postpartum parenting stress, depression, and anxiaety: a randomized controlled trial. BMC Pregnancy and Childbirth.
34. Mayank, Gupta., Jayakrishna, S., Madabushi., Nihit, Gupta. (2023). Critical Overview of Patriarchy, Its Interferences With Psychological Development, and Risks for Mental Health. Cureus, doi: 10.7759/cureus.40216
35. Mukhaer, Afkar Aristoteles. 2021. Perempuan Nusantara dalam Lingkungan Patriarki Hindia Belanda. Doi: <https://nationalgeographic.grid.id/read/132533054/perempuan-nusantara-dalam-lingkungan-patriarki-hindia-belanda>. Diakses pada 19 Mei 2024.
36. Nandave, Mukesh, dkk. 2023. Postpartum depression: aetiology, pathogenesis and the role of nutrients and dietary supplements in prevention and management. Journal of The Saudi Pharmaceutical Society, doi: 10.1016/j.jsps.2023.05.008.
37. Nicolina, Bosco., Susanna, Giaccherini., Patrizia, Meringolo. (2020). A gender perspective about young people's seeking help.. Journal of Prevention & Intervention in The Community, doi: 10.1080/10852352.2019.1624353
38. None, Alcilene, Prado, de, Ataíde. (2023). Global gap between the two. doi: 10.31219/osf.io/gqnuh
39. Novianty dan Retnowati. 2016. Intervensi Psikologi di Layanan Kesehatan Primer. Buletin Psikologi UGM. 24(1): 48-62. Doi: 10.22146/bpsi.12679
40. Om, Suryawanshi., Sandhya, Pajai. (2022). A Comprehensive Review on Postpartum Depression. Cureus, doi: 10.7759/cureus.32745
41. Page, Matthew J, dkk. 2020. PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. Doi: <https://doi.org/10.1136%2Fbmj.n160>.
42. Pinem, dkk. 2021. PEMANFAATAN APLIKASI DIGITAL DALAM MENCEGAH
43. Pietrosel, Valeria A. dkk. 2023) Postpartum depression; associated factors and underdiagnosis. Journal of Mind and Medical Sciences. 10 (1). Doi: <https://doi.org/10.22543/2392-7674.1391>.
44. Rahmawati. A. 2023. internet cognitive behavior therapy for postpartum depression. journal of psychiatry psychology and behavioral research.
45. Ravi, Philip, Rajkumar. (2023). Cultural collectivism, intimate partner violence, and women's mental health: An analysis of data from 151 countries. Frontiers in Sociology, doi: 10.3389/fsoc.2023.1125771
46. Putri. Alifa S, dkk. 2023. Postpartum Depression in Young Mothers in Urban and Rural Indonesia. Journal of preventive medicine and public health, doi: 10.3961/jpmp.22.534
47. Saba, Mughal, dkk. 2021. Postpartum Depression. Nursing. Doi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568673/>.

48. Sian, dkk. 2023. Disparities in who is asked about their perinatal mental health: an analysis of cross-sectional data from consecutive national maternity surveys. *BMC Pregnancy and Childbirth*, doi: 10.1186/s12884-023-05518-4
49. S. Ng, dkk. 2022. study protocol of guided mobile-based perinatal mindfulness intervention (GMBPMI)- a randomized controlled trial. *plos one*.
50. S. Shorey. 2019. evaluation of a technology-based peer-support intervention program for preventing psotnatal depression (part 1): randomized controlled trial. *journal of medical internet research*.
51. S. Verma . dkk. 2021. 365 cbt and light dark therapy for postpartum insomnia symptoms: finding from a randomized controlled trial. *clinical sleep science and practice*.
52. Shanshan, Deng. (2023). Systematic Patriarchy: A Social Determinant of Gender-Based Discrimination Interacting with Child Development and Mental Health. doi: 10.21203/rs.3.rs-2431914/v1
53. Stojanov, dkk. 2019. Postpartum psychiatric disorders: Review of the research history, classification, epidemiological data, etiological factors and clinical presentations. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*. Doi: <https://doi.org/10.5937/afmnai1903167s>
54. Ségolène, Gréant. (2019). L'influence de la culture sur la pensée et la perception du paysage.
55. Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63
56. Toohey. 2012. Depression during pregnancy and postpartum. *Clinical obsetetrics and gynecology*. Doi: (<https://doi.org/10.1097/GRF.ob013e318253b2b4>)
57. Victoria. Suchan. dkk. 2022. transdiagnostic internet-delivered cognitive behavioral therapy for symptomps of postpartum anxiety and depression: feasibility randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*.
58. Wang. dkk. 2021. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Translational Psychiatry*. 11:543. Doi: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6>
59. Wahono, R. (2016). Systematic Literature Review: Romi Satria Wahono. <https://romisatriawahono.net/publications/2016/wahono-slr-may2016.pdf>
60. Xin,dkk. 2022. Collectivism Impairs Team Performance When Relational Goals Conflict With Group Goals.. *Personality and Social Psychology Bulletin*, doi: 10.1177/01461672221123776
61. Yaoyao. Sun, dkk. 2020. effectiveness of smartphone-based mindfulness training on maternal perinatal depression: randomized controlled trial (Preprint). *journal of medical internet research*.

62. Yazici. Esra, dkk. 2015. Untreated depression in the first trimester of pregnancy leads to postpartum depression: high rates from a natural follow-up study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. Doi: 10.2147/NDT.S77194.