

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Metode Edukasi pada Depresi Postpartum

Berdasarkan 15 jurnal penelitian pada studi literatur ini metode terapi psikologis berbasis edukasi ditemukan paling banyak digunakan yaitu sebanyak 7 jurnal (46,7%). Metode terapi psikologis yang ditemukan pada beberapa jurnal penelitian yang telah dikaji diantaranya yaitu CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*), ACT (*Acceptance Comitment Therapy*), MBSP (*Mindful Based Self-Compassion Program*), MBCT-PD (*Mindfulness Based Cognitive Therapy for Perinatal Depression*), dan IPT (*Interpersonal Therapy*). Seluruh hasil penelitian pada jurnal yang telah dipilih dengan metode berupa terapi psikologis berbasis edukasi menunjukkan perubahan signifikan pada penurunan resiko dan gejala depresi postpartum pada partisipan. Sedangkan terdapat 1 jurnal penelitian terkait metode paket pendidikan kesehatan menggunakan media *Fact sheet* “Depression During and After Pregnancy” menunjukkan hasil tidak terdapat pengaruh signifikan. Diperkirakan karena pengaruh faktor lain diluar kuasa peneliti yang luput dari pengkajian seperti status sosial dan ekonomi yang rendah serta riwayat pernah mengalami depresi atau kecemasan sebelum atau saat masa kehamilan. Selain itu penggunaan media berbasis web maupun *smartphone* dapat menjadi solusi terkait efektifitas waktu serta alternatif biaya yang lebih efektif dan murah dalam metode pemberian edukasi terkait depresi postpartum.

1.1.2 Instrument Pengkajian Depresi Postpartum

Berdasarkan 15 jurnal yang telah dipilih oleh peneliti ditemukan sebagian besar penelitian menggunakan instrumen EPDS untuk menilai tingkat Depresi Postpartum pada responden baik saat sebelum maupun setelah dilakukan intervensi. Instrument lain yang digunakan diantaranya yaitu soal pre dan post test, BDI, SCID I dan II, PDPI-R, CSQ, TSR, SCS, PSSP, UIS, STAI, PHQ, GHQ, PSI-SF, dan PSOC. Instrumen EPDS telah banyak digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat depresi pada ibu masa postpartum. Instrumen tersebut juga telah digunakan di Indonesia dan menurut peneliti sangat sesuai dan perlu untuk digunakan sebagai instrumen wajib dalam memberikan Asuhan standar masa nifas sebagai deteksi dini dan mencegah resiko terjadinya depresi postpartum

1.1.3 Pengaruh Edukasi Terhadap Kejadian Depresi Postpartum

Adanya perubahan berupa perubahan sifat, perilaku serta pengetahuan pada partisipan setelah dilakukan intervensi pada penelitian terkait edukasi kaitannya dengan depresi postpartum menunjukkan indikasi adanya keberhasilan dalam proses edukasi yang juga berpengaruh terhadap penurunan pada kejadian dan tingkat depresi postpartum.

5.2 Saran

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan Studi Literatur dengan menambah jenis maupun metode yang dapat dilakukan dalam memberikan edukasi terkait Depresi Postpartum.

b. Bagi Institusi Pendidikan Kebidanan

Institusi pendidikan dapat menjadikan hasil Studi Literatur ini sumber rujukan dalam proses belajar mengajar di kelas maupun di wahana praktik khususnya topic mengenai pencegahan Depresi Postpartum khususnya asuhan yang berbasis edukasi dengan tetap mencari sumber literatur lain yang serupa sehingga dapat mengetahui serta membandingkan metode mana yang dirasa paling efektif dalam pemberian edukasi terkait depresi postpartum.

c. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan/ dasar ilmiah, yang bisa digunakan oleh bidan dalam keputusan dalam memberikan asuhan baik mandiri maupun kolaborasi berupa konseling atau terapi berbasis edukasi terkait resiko terjadinya Depresi Postpartum. Bidan juga sebaiknya dapat menggunakan instrumen EPDS sebagai alat bantu skreening pada asuhan standar masa nifas untuk mendeteksi dini adanya resiko Depresi postpartum pada ibu.

