

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA IBU POSTPARTUM**COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY REDUCES DEPRESSION SYMPTOMS IN POSTPARTUM MOTHERS**Fitri Dia Muspitha^{1*}, Kristiyani Herda Rophi¹¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jayapura, Kota Jayapura, Indonesia**Abstrak***Article history*

Received date: 31 Mei 2024

Revised date: 19 Juni 2024

Accepted date: 20 Juni 2024

**Corresponding author:*

Fitri Dia Muspitha,
Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Jayapura,
Kota Jayapura, Indonesia,
fitridia03@gmail.com

Depresi postpartum merupakan sebuah gangguan *mood* yang dapat terjadi antara 2-6 minggu setelah melahirkan dan dapat berlangsung hingga satu tahun. Gangguan ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis pada ibu dan bayi. Salah satu intervensi yang efektif dalam mengurangi gejala depresi postpartum adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT dapat mengatasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, dengan penekanan pada keyakinan budaya tentang peran ibu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh CBT terhadap gejala depresi *postpartum*. Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment dengan pre and post test one group without control group* di Puskesmas Arso III, Kabupaten Keerom, Papua. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran depresi postpartum menggunakan *Edinburg postpartum depression scale* (EPDS). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor depresi postpartum sebelum diberikan intervensi CBT adalah $11,4 \pm 0,5$. Setelah diberikan intervensi CBT terjadi penurunan rata-rata skor depresi postpartum menjadi $7,0 \pm 0,79$ (penurunan 4,4 poin). Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti penurunan skor depresi postpartum signifikan secara statistik. Terapi CBT dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis pada ibu dan bayi.

Kata Kunci: *Cognitive behavior therapy, depresi, postpartum**Abstract*

Postpartum depression is a mood disorder that can occur between 2 to 6 weeks after childbirth and may last up to 1 year. This disorder can affect the physical and psychological health of both the mother and the baby. One effective intervention for reducing postpartum depression symptoms is Cognitive Behavior Therapy (CBT). CBT can address unhealthy thought patterns and behaviors, with an emphasis on cultural beliefs about the role of the mother. This study aims to examine the effect of CBT on postpartum depression symptoms. This study uses a quasi-experimental design with pre-test and post-test in one group without a control group at Puskesmas Arso III, Keerom Regency, Papua. The sample consisted of 20 respondents selected using purposive sampling. Postpartum depression was measured using the Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS). The results showed that the average postpartum depression score before the CBT intervention was 11.4 ± 0.5 . After the CBT intervention, the average postpartum depression score decreased to 7.0 ± 0.79 (a reduction of 4.4 points). The Wilcoxon test results showed a p -value of 0.000, indicating that the decrease in postpartum depression scores was statistically significant. CBT can be implemented to improve both mother and baby's physical and psychological health.

Keywords: *Cognitive behavior therapy, depression, postpartum***PENDAHULUAN**

Depresi Postpartum merupakan sebuah masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada ibu setelah melahirkan (Yan et al., 2022a). Masa nifas merupakan periode yang rentan bagi ibu untuk mengalami depresi (Cankaya, 2022). Gejala depresi pasca melahirkan dapat muncul antara 2 hingga 6 minggu setelah melahirkan dan berlangsung hingga 1 tahun (Zar, 2020; Tarar et al., 2021). Prevalensi depresi postpartum diperkirakan mencapai 10-20% di seluruh dunia (Simhi et al., 2021). Depresi postpartum dapat memiliki dampak negatif seperti ketidakmampuan ibu dalam menjalankan peran dan merawat bayinya dengan baik (Arante et al., 2020). Gejala depresi postpartum meliputi perubahan suasana hati, kekhawatiran yang berlebihan terhadap bayi, gangguan tidur, gangguan makan, kelelahan, kesedihan, harga diri rendah, kecemasan yang meningkat dan perasaan tidak mampu merawat bayi (Yan et al., 2022a; Abenova et al., 2022). Intervensi yang berfokus pada peningkatan fungsi

ibu dapat membantu mengurangi stigma yang terkait dengan perawatan pasca melahirkan (Buck et al., 2019) (Grunberg et al., 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi depresi postpartum meliputi psikologis, kesehatan fisik dan faktor lingkungan seperti kurangnya dukungan sosial, masalah ekonomi, kesulitan dalam membangun perasaan afektif, kognitif, dan protektif terhadap bayi setelah melahirkan (Costa et al., 2021; Banasiewicz et al., 2020) Penting untuk menangani masalah depresi postpartum ini (Mavrogiorgou et al., 2022) dan salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah CBT (Fonseca et al., 2018). CBT merupakan bentuk psikoterapi yang dapat membantu mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat menjadi lebih rasional dengan tujuan memodifikasi emosi yang terkait (Jannati et al., 2020).

Intervensi CBT adalah pendekatan perawatan yang bersifat jangka pendek dan bertujuan untuk mengatasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, dengan penekanan pada keyakinan budaya tentang peran ibu (Fonseca et al., 2018). CBT telah banyak diteliti dan terbukti sangat efektif dalam pengobatan masalah psikologis (Nishi et al., 2020). CBT merupakan intervensi psikologis yang banyak digunakan untuk membantu pasien mengembangkan strategi koping yang efektif dengan keberhasilan terbukti dalam pengobatan kecemasan dan depresi (Beerli et al., 2022). Pasien yang menjalani CBT perlu menggunakan fungsi eksekutif termasuk mempertahankan perhatian, mengatur perilaku, memecahkan masalah dan mempertahankan motivasi (Yazdanimehr et al., 2016).

Berdasarkan bukti yang ada CBT telah direkomendasikan untuk wanita dengan depresi postpartum sebagai metode aman, efektif disesuaikan secara individual dan non – farmakologis dalam pencegahan dan pengobatan masalah kesehatan mental pasca melahirkan (Simhi et al., 2021). Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi efektivitas CBT dalam memberikan terapi psikologis kepada ibu dalam mengatasi depresi postpartum.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah desain *quasy experiment* dengan *pre test – post test one group*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Arso III, Kabupaten Keerom, Papua, pada Bulan Agustus – Desember 2023. Populasi penelitian adalah ibu postpartum yang melakukan kontrol di Puskesmas Arso III. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi ibu postpartum primipara, Memiliki skor depresi postpartum berdasarkan hasil pemeriksaan awal lebih dari 10 menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS), dan bersedia menjadi responden. Perekrutan responden dilakukan dengan mendatangi ibu postpartum yang memenuhi kriteria di Puskesmas Arso III. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Ibu yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani informed consent.

Terapi CBT diberikan dalam 4 sesi kelompok. Setiap sesi dilakukan selama 45 menit dan dipimpin oleh peneliti.

Tabel 1. Pelaksanaan CBT

Sesi	Waktu	Kegiatan CBT
Sesi 1 CBT	Minggu 1	Identifikasi pengalaman yang tidak menyenangkan, pola pikiran negatif dan perilaku maladaptif.
Sesi 2 CBT	Minggu 2	Melawan dan menghadapi pikiran negatif serta perilaku maladaptif yang muncul.
Sesi 3 CBT	Minggu 3	Mengubah pikiran negatif dan perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif.
Sesi 4 CBT	Minggu 4	Memanfaatkan sistem pendukung untuk memperkuat perubahan yang telah dicapai.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisisioner. Pengukuran depresi postpartum dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah intervensi dengan menggunakan kuisisioner *Edinburg postpartum depression scale* (EPDS) (Kleiman, 2021). EPDS terdiri dari 10 pertanyaan yang masing-masing mengukur aspek-aspek tertentu dari perasaan dan kondisi psikologis yang dapat dialami setelah melahirkan. Validitas dan reliabilitas EPDS telah teruji dalam berbagai konteks, termasuk pada populasi ibu postpartum di Indonesia. Data dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon karena data tidak terdistribusi normal (hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai $p < 0,05$). Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengevaluasi perbedaan skor depresi postpartum sebelum dan sesudah intervensi CBT. Penelitian ini lolos uji etik di Komite Etik Penelitian Poltekkes Jayapura dengan No. 221/KEPK-J/ VIII/2023.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan responden rata-rata berumur $24,5 \pm 3,48$ tahun. Berdasarkan pendidikan, sebanyak 50% responden berpendidikan sekolah menengah atas. Sebelum diberikan intervensi CBT, semua responden mengalami gejala depresi postpartum dalam kategori sedang (100%). Setelah diberikan intervensi CBT, semua responden menyatakan tidak merasakan ada gejala depresi postpartum (100%).

Tabel 1. Karakteristik ibu dan kategori depresi yang dirasakan

Karakteristik	n	%
Umur (tahun)	Min: 20 Max: 30	Rata-rata: 24,5 Standar deviasi: 3,48
Pendidikan		
Sekolah dasar	2	10,0
Sekolah menengah pertama	8	40,0
Sekolah menengah atas	10	50,0
Depresi sebelum intervensi		
Tidak ada gejala	0	0
Gejala sedang	20	100
Gejala berat	0	0
Depresi setelah intervensi		
Tidak ada gejala	20	100
Gejala sedang	0	0
Gejala berat	0	0
Total	20	100

Tabel 2. Rata-rata skor depresi postpartum sebelum dan sesudah diberikan intervensi CBT

	Skor depresi			Nilai p
	Sebelum	Sesudah	Penurunan	
n (%)	20 (100)	20 (100)		0,000*
Rata-rata±SD	11,4±0,5	7,0±0,79	4,4	
Median (min-max)	11 (11-12)	6 (6-7)		

*Uji *wilcoxon*

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skor depresi postpartum sebelum diberikan intervensi CBT adalah 11,4±0,5. Setelah diberikan intervensi CBT terjadi penurunan rata-rata skor depresi postpartum menjadi 7,0±0,79 (penurunan 4,4 poin). Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai p= 0,000, yang berarti penurunan skor depresi postpartum signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Responden penelitian ini merupakan ibu postpartum pertama kali melahirkan yang biasanya dikatakan Primipara hampir 100 % ibu mengalami depresi sedang. Pada ibu primipara kemungkinan akan mengalami kecemasan sedang karena kurangnya pengalaman dan pengetahuan yang dapat mempengaruhi kondisi mental ibu yang melahirkan. Depresi postpartum merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada ibu setelah melahirkan. Beberapa studi penelitian menunjukkan bahwa 15 % dari ibu yang mengalami gejala depresi setelah melahirkan yaitu faktor penyebab depresi postpartum disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk perubahan hormonal, stresor psikososial seperti kurangnya dukungan sosial, perubahan identitas, serta ketidakpastian dalam menghadapi peran baru sebagai ibu. Jika tidak ditangani dengan baik, gejala depresi ini dapat berkembang menjadi depresi berat dengan risiko yang lebih tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penanganan terapi psikologis untuk mengurangi dan mengatasi gejala depresi sedang pada ibu postpartum seperti dengan pemberian terapi CBT (Buck et al., 2019).

Karakteristik responden wanita berusia >20 tahun pada saat melahirkan dapat mengalami depresi postpartum, penyebabnya bisa bervariasi termasuk perubahan hormon drastis setelah melahirkan, stress, perubahan gaya hidup yang signifikan dan tekanan sosial serta ekspektasi yang tinggi terhadap peran sebagai ibu muda, selain itu kurangnya dukungan sosial atau dukungan yang tidak memadai dari pasangan, keluarga atau lingkungan sekitar juga dapat memperburuk kondisi tersebut. Penting bagi wanita yang mengalami depresi postpartum untuk mencari bantuan profesional dan dukungan sosial untuk mengelola kondisi mereka dengan baik. Terapi CBT merupakan terapi yang berfokus pada pemecahan masalah dan mendorong individu untuk bertindak berdasarkan kesadaran dan penerimaan terhadap pemikiran, emosi, dan sensasi tubuh mereka. Terapi ini bertujuan untuk mengubah pola pikir negative menjadi pola pikir yang lebih positif (Yazdanimehr et al., 2016). Mekanisme kinerja terapi CBT meliputi perubahan persepsi, regulasi emosi, perubahan pola pikir, dan pengurangan tekanan psikologis yang pada akhirnya dapat menghasilkan perubahan emosi dan mengatasi masalah dalam hidup individu (Francis et al., 2022). Selain itu terapi CBT juga dapat membantu mengubah perilaku menjadi perilaku yang lebih baik. CBT merupakan pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pola pikir, perilaku, dan emosi. Terapi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku yang tidak sehat. (Loughnan et al., 2018)

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi CBT dapat meningkatkan pengaturan emosi yang positif dan efektif dalam mengurangi risiko gejala depresi (Yazdanimehr et al., 2016). Efek terapi CBT memberikan

manfaat terkait perawatan anak dan kondisi psikologis ibu dan bayi. Dalam penelitian ini terapi CBT berhasil menunjukkan efektivitas dalam mengurangi gejala depresi pada ibu postpartum. Hasil penelitian sebelumnya dan penelitian lainnya yang bermanfaat dalam mengatasi depresi postpartum. Dengan memberikan terapi CBT, diharapkan ibu postpartum dapat mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih positif, mengubah pola pikir negatif, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam peran sebagai ibu.

Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan nilai mean ibu postpartum yang mengalami depresi sedang 4,4 poin. Hasil penelitian menunjukkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu menurunkan gejala depresi sedang. Pemberian *Cognitive Behavior Therapy* mampu mengarahkan kemampuan kognitif yang baik sehingga mengurangi gejala depresi. (Stamou et al., 2018). Penelitian membuktikan bahwa CBT dapat menurunkan gejala depresi sedang ibu postpartum. CBT dapat meningkatkan motivasi pada ibu dalam merawat bayinya dan mengurangi tekanan psikologis, Studi lain juga menyatakan bahwa terapi CBT dapat meningkatkan kognisi yang baik, mengurangi gejala depresi postpartum, meningkatkan emosi positif dan meningkatkan tingkat kepercayaan diri (Yan et al., 2022).

Elemen sentral CBT dalam meningkatkan motivasi dan perubahan perilaku ibu melahirkan untuk dapat memberikan kebutuhan kepada bayinya dan merawat dengan baik. CBT melalui pendekatan teraupetik yang terfokus hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam tujuannya untuk membantu ibu mengidentifikasi pola pikir yang negative atau tidak sehat yang mungkin menyebabkan masalah psikologis, seperti depresi, gangguan makan, kecemasan, dan mengganti pola pikir yang lebih positif dan adaptif (Atif et al., 2020). Dalam sesi CBT klien bekerja sama dengan terapis untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang merugikan dan belajar untuk mengubahnya melalui teknik seperti restrukturisasi kognitif, pemecahan masalah, dan latihan relaksasi selain itu CBT juga melibatkan pemberian tugas di luar sesi terapi untuk membenatu klien menerapkan keterampilan baru dalam kehidupan sehari – hari (Demir & Ercan, 2022).

IMPLIKASI DAN KETERBATASAN

Penelitian ini berkontribusi dalam ilmu dan praktik keperawatan dengan menegaskan efektivitas CBT sebagai intervensi yang dapat menurunkan gejala depresi postpartum, yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan psikologis ibu serta perkembangan bayi. Temuan ini mendorong integrasi teknik CBT dalam pendidikan dan pelatihan keperawatan, serta penerapannya dalam pendekatan holistik perawatan postpartum. Penelitian ini juga menekankan pentingnya mempertimbangkan aspek budaya dalam intervensi kesehatan mental, khususnya di wilayah tropis, untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, termasuk ukuran sampel yang kecil (hanya 20 responden), desain tanpa kelompok kontrol, dan durasi studi yang singkat (empat minggu), yang membatasi generalisasi dan kemampuan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari CBT. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan di satu lokasi, yaitu Puskesmas Arso III, Kabupaten Keerom, Papua, yang mungkin tidak mewakili populasi yang lebih luas, serta potensi bias seleksi dan respon yang tidak dapat sepenuhnya dihilangkan.

KESIMPULAN

Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan gejala depresi postpartum pada ibu. CBT dapat dijadikan sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis pada ibu postpartum. Implementasi CBT dalam layanan kesehatan ibu dan anak dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi depresi postpartum. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk dilakukan dengan ukuran sampel yang lebih besar dan menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol untuk memperkuat temuan ini. Selain itu, penelitian jangka panjang diperlukan untuk mengevaluasi efek CBT terhadap depresi postpartum dalam jangka waktu yang lebih lama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Arso III, Kabupaten Keerom, Papua, atas dukungan dan kerjasamanya dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada semua responden yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi berharga bagi penelitian ini.

REFERENSI

- Abenova, M., Myssayev, A., Kanya, L., & Nicoleta, M. (2022). Prevalence of postpartum depression and its associated factors within a year after birth in Semey , Kazakhstan: A cross sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 16(May), 101103. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101103>
- Arante, F. O., Tabb, K. M., Wang, Y., & Faisal-Cury, A. (2020). The Relationship Between Postpartum Depression and Lower Maternal Confidence in Mothers with a History of Depression During Pregnancy. *Psychiatric Quarterly*, 91(1), 21–30. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09673-w>
- Atif, N., Nazir, H., Zafar, S., Chaudhri, R., Atiq, M., Mullany, L. C., . . . Rahman, A. (2020). Development of a psychological intervention to address anxiety during pregnancy in a low-income country. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 927.
- Banasiewicz, J., Zaręba, K., Bińkowska, M., Rozenek, H., Wójtowicz, S., & Jakiel, G. (2020). Perinatal predictors of

- postpartum depression: Results of a retrospective comparative study. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/jcm9092952>
- Beerli, J., Ehlert, U., & Castro, R. T. A. (2022). Internet based interventions for perinatal depression and anxiety symptoms : an ethnographic qualitative study exploring the views and opinions of midwives in Switzerland. *BMC Primary Care*, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01779-8>
- Buck, K., Zekri, S., Nguyen, L., & Ogar, U. J. (2019). Cognitive behavior therapy for postpartum depression. *American Family Physician*, 100(4), 244–245.
- Çankaya, S., & Ataş, A. (2022). Factors affecting postpartum depression in Turkish women. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 74-80.
- Costa, J., Santos, O., & Virgolino, A. (2021). MAternal Mental Health in the WORKplace (MAMH@WORK): A Protocol for Promoting Perinatal Maternal Mental Health and Wellbeing. *International journal of environmental research and public health*, 18(5). doi: 10.3390/ijerph18052558
- Demir, S., & Ercan, F. (2022). The effectiveness of cognitive behavioral therapy-based group counseling on depressive symptomatology, anxiety levels, automatic thoughts, and coping ways Turkish nursing students: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2394-2406.
- Fonseca, A., Pereira, M., Araújo-Pedrosa, A., Gorayeb, R., Ramos, M. M., & Canavarro, M. C. (2018). Be a Mom: Formative Evaluation of a Web-Based Psychological Intervention to Prevent Postpartum Depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(4), 473–495. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.02.002>
- Francis, S. E. B., Shawyer, F., Cayoun, B., Enticott, J., & Meadows, G. N. (2022). Group Mindfulness-Integrated Cognitive Behavior Therapy (MiCBT) Reduces Depression and Anxiety and Improves Flourishing in a Transdiagnostic Primary Care Sample Compared to Treatment-as-Usual: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*, 13(May). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.815170>
- Grunberg, V. A., Geller, P. A., Durham, K., Bonacquisti, A., & Barkin, J. L. (2022). Motherhood and Me (Mom-Me): The Development of an Acceptance-Based Group for Women with Postpartum Mood and Anxiety Symptoms. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/jcm11092345>
- 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(April), 104145. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104145>
- Lieshout, R. J. Van, Layton, H., Savoy, C. D., Brown, J. S. L., Ferro, M. A., Streiner, D. L., Bieling, P. J., Feller, A., & Hanna, S. (2021). Effect of Online 1-Day Cognitive Behavioral Therapy–Based Workshops Plus Usual Care vs Usual Care Alone for Postpartum Depression A Randomized Clinical Trial. 78(11), 1200–1207. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.2488>
- Loughnan, S. A., Newby, J. M., Haskelberg, H., Mahoney, A., Kladnitski, N., Smith, J., Black, E., Holt, C., Milgrom, J., Austin, M., & Andrews, G. (2018). Internet-based cognitive behavioural therapy (iCBT) for perinatal anxiety and depression versus treatment as usual : study protocol for two randomised controlled trials. 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2422-5>
- Mavrogiorgou, P., Diop, S., Turmes, L., Specht, C., Vanscheidt, S., Seehagen, S., & Juckel, G. (2022). Computer-based mother–infant interaction analysis and mental functioning in postpartum depression. *Psychiatry Research*, 311(June 2021). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114506>
- Nishi, D., Imamura, K., Watanabe, K., Obikane, E., Sasaki, N., & Yasuma, N. (2020). Internet-based cognitive-behavioural therapy for prevention of depression during pregnancy and in the post partum (iPDP): a protocol for a large-scale randomised controlled trial. *BMJ open*, 10(5), e036482. doi: 10.1136/bmjopen-2019-036482
- Simhi, M., Sarid, O., Rowe, H., Fisher, J., & Cwikel, J. (2021). A cognitive—behavioral intervention for postpartum anxiety and depression: Individual phone vs. group format. *Journal of Clinical Medicine*, 10(24), 5952.
- Stamou, G., García-palacios, A., & Botella, C. (2018). Terapi kognitif-perilaku dan psikoterapi interpersonal untuk pengobatan depresi pascakelahiran : ulasan naratif. 0, 1–26.
- Tarar, A. H., Ijaz, M. M., Tarar, M. A., & Batool, M. (2021). Postpartum Depression: Assessment Of Cultural Risk Factors. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 71(Suppl-1), S47-51. doi: 10.51253/pafmj.v71iSuppl-1.5443
- Yan, H., Wu, Y., & Li, H. (2022a). Effect of mindfulness-based interventions on mental health of perinatal women with or without current mental health issues : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 305(February), 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.002>
- Yan, H., Wu, Y., & Li, H. (2022b). Effect of mindfulness-based interventions on mental health of perinatal women with or without current mental health issues : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 305(December 2021), 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.002>

- 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>
- Zaręba, K., & Banasiewicz, J. (2020). Peripartum Predictors of the Risk of Postpartum Depressive Disorder: Results of a Case-Control Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(23). doi: 10.3390/ijerph17238726