



Pengaruh Olahraga terhadap Fenomena *Baby Blues Syndrome* (*Postpartum Blues*) pada Ibu Nifas (*Postpartum*)

Annisa^{1*}, Muhamad Indigo Rian Saputra², Selvia Agnesfadia³, dan Pratama Yudha Gumelar⁴

¹Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

²Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

³Kebidanan, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret

⁴Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas AKI

*Penulis korespondensi, musaik.nisa@gmail.com

Abstract

1) Background: baby blues syndrome often occurs in postpartum mothers. The prevalence of baby blues syndrome worldwide according to WHO is around 3% to 8%. In Asia, cases of baby blues syndrome are still very high. In Indonesia, it will increase to 70-80% in 2020. The incidence of baby blues syndrome can be prevented and overcome by intervention in the form of exercise; **2) Methods:** this study uses a literature study from articles indexed by google scholars and pubmed with the keywords sports, baby blues, postpartum, depression in order to obtain 10 quantitative research articles; **3) Results:** several research articles state that exercise is able to overcome postpartum depression or baby blues syndrome with an intervention time of about 4-8 months as measured using the EPDS questionnaire; **4) Conclusion:** exercise with light to moderate intensity can prevent symptoms of depression and is safe for mothers and babies.

Keywords: exercise, baby blues, postpartum, psychological, mother

Abstrak

1) Latar Belakang: *baby blues syndrome* sering terjadi pada ibu pasca melahirkan. Prevalensi *baby blues syndrome* di seluruh dunia menurut WHO yakni sekitar 3% sampai 8%. Di Asia, kasus *baby blues syndrome* masih sangat tinggi. Di Indonesia sendiri meningkat menjadi 70-80% pada tahun 2020. Kejadian *baby blues syndrome* dapat dicegah dan diatasi dengan intervensi berupa olahraga; 2) Metode: penelitian ini menggunakan studi literatur dari artikel yang terindeks google cendekia dan pubmed dengan kata kunci olahraga, *baby blues*, *postpartum*, depresi sehingga diperoleh 10 artikel penelitian kuantitatif; 3) Hasil: beberapa artikel hasil penelitian menyatakan bahwa olahraga mampu mengatasi *postpartum depression* atau *baby blues syndrome* dengan waktu intervensi sekitar 4-8 bulan yang diukur menggunakan kuisioner EPDS; 4) Kesimpulan: olahraga dengan intensitas ringan hingga sedang mampu mencegah gejala depresi serta aman dilakukan bagi ibu dan bayi.

Kata kunci: olahraga, *baby blues*, nifas, psikologis, ibu

1. Pendahuluan

Masa nifas pada ibu dimulai sejak kelahiran plasenta hingga alat-alat kandungan kembali seperti kondisi sebelum kehamilan. Masa nifas berlangsung selama sekitar 6 minggu yaitu lahirnya plasenta sampai 42 hari setelah melahirkan [1]. Setelah melahirkan ibu akan menjalani beberapa fase adaptasi seperti fase *taking in*, fase *taking hold*, dan fase *letting go* [2]. Fase *taking in* merupakan fase ketergantungan yang berlangsung pada hari pertama dan kedua setelah persalinan. Ibu akan berfokus pada dirinya sendiri, cenderung pasif pada lingkungan sekitarnya serta nafsu makan yang meningkat. Selanjutnya fase *taking hold* dimana ibu merasa khawatir karena tidak mampu merawat bayi serta mudah tersinggung sehingga pada fase ini sering terjadi depresi pasca melahirkan. Fase ini berlangsung pada hari ketiga hingga kesepuluh setelah melahirkan. Fase terakhir adalah fase *letting go* yang

berlangsung setelah 10 hari persalinan dimana pada fase ini ibu akan menerima tanggung jawab dan peran baru sebagai seorang ibu dari bayi yang dilahirkannya. Jika dalam fase ini ibu tidak dapat melewati proses adaptasi psikologis secara baik maka seorang ibu memiliki kemungkinan besar untuk mengalami *Baby Blues Syndrome*.

WHO (2018) mencatat prevalensi *postpartum blues* secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan *postpartum blues* ini mengenai sekitar 20% wanita dan 12% laki-laki pada suatu waktu kehidupan [3]. Angka kejadian *Baby blues* atau *postpartum blues* di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian *Baby Blues* atau *postpartum blues* antara 50-70% dari wanita pasca persalinan [1]. Di Indonesia, angka kejadian tersebut meningkat pada tahun 2020 menjadi sekitar 70-80% ibu nifas mengalami *baby blues syndrome* dan sekitar 10-13% nya berlanjut pada depresi pasca melahirkan (*postnatal depression*) [4]-[7].

Baby blues syndrome adalah suatu gangguan kestabilan emosi ringan pada ibu sebagai akibat dari proses penyesuaian kelahiran bayi yang berlangsung dalam beberapa jam hingga selama sekitar dua minggu dengan puncak ketidakstabilan terjadi pada hari ke 3-5 [8]. Ketidakstabilan emosi pada ibu nifas yang mengalami *baby blues syndrome* memicu ibu untuk mudah tersinggung, merasa khawatir berlebihan, merasa tidak dapat melakukan tugas sebagai seorang ibu yang baik, serta pada tingkat gangguan yang berat mampu membuat ibu tersebut acuh bahkan sampai melakukan penganiayaan terhadap anak kandung mereka [9]. Fenomena *Baby Blues Syndrome* bisa disebabkan oleh kelelahan mengurus bayi, keletihan saat proses persalinan, perubahan hormon yang naik turun dengan cepat, kecemasan berlebih serta kekhawatiran tidak dapat merawat bayinya sendiri [10].

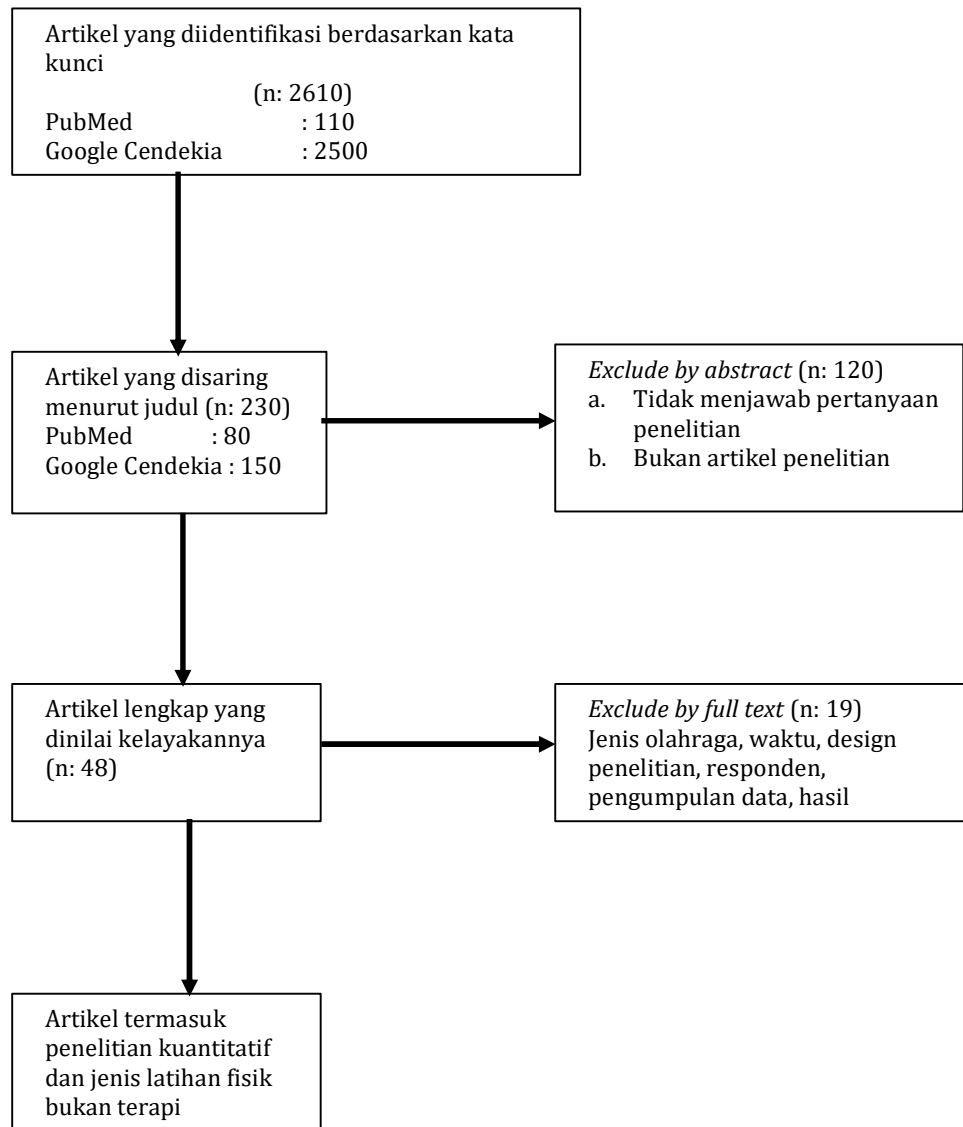
Baby Blues Syndrome sebagai gangguan emosi ringan dapat dicegah dan diminimalisir risikonya dengan aktivitas fisik olahraga. Intervensi berupa olahraga berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, memulihkan, memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut serta mencegah terjadinya komplikasi [11]. Selain itu, pengaruh positif dari aktivitas fisik secara teratur dalam menghilangkan gangguan depresi dijelaskan dengan menggunakan beberapa mekanisme [12]. Latihan meningkatkan konsentrasi neurotransmitter seperti 5HT, dopamin, dan noradrenalin. Selain itu, aktivitas fisik meningkatkan sekresi BDNF (faktor neurotik yang diproduksi di otak), yang konsentrasinya rendah pada orang dengan depresi [13]. Sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh McCurdy et al. menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan atau sedang secara efektif mengurangi gejala gangguan depresi pada wanita pada periode postpartum [14].

2. Metode

a. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang diambil dari pangkalan data ilmiah yang terindeks Google Cendekia dan PubMed. Literatur dalam penelitian ini merupakan artikel hasil penelitian kuantitatif primer yang dilakukan pada tahun 2011 hingga tahun 2021 yang memuat penelitian mengenai pengaruh olahraga pada ibu pasca melahirkan yang mengalami *baby blues syndrome*. Penelitian ini menggunakan beberapa kata kunci untuk mencari literatur yang relevan seperti olahraga, *baby blues syndrome*, *postpartum blues*, ibu

melahirkan, pasca melahirkan, dan ibu nifas. Selanjutnya, muncul beberapa daftar artikel terkait yang akan diseleksi lebih lanjut.



Gambar 1. Diagram alur PRISMA ekstraksi data penelitian

b. Ekstraksi Data

Strategi pencarian dan ekstraksi data dalam penelitian ini menggunakan diagram alir PRISMA (gambar 1) [15]. Total hasil pencarian artikel penelitian berdasarkan kata kunci, diperoleh sebanyak 2610 artikel. Kemudian artikel yang sudah diidentifikasi berdasarkan judul sejumlah 230 artikel. Selanjutnya keseluruhan artikel tersebut diidentifikasi bagian abstrak. Artikel yang tidak menjawab pertanyaan penelitian dan tidak termasuk artikel penelitian dikecualikan untuk tahap selanjutnya sehingga didapatkan 120 artikel. Artikel yang tersisa kemudian diidentifikasi secara keseluruhan seperti nama penulis, jenis olahraga, waktu penelitian, design penelitian, cara pengumpulan data, seleksi responden penelitian,

jumlah responden, serta hasil penelitian. Sehingga diperoleh 19 artikel yang sesuai dan relevan dengan penelitian, tetapi 4 artikel yang termasuk penelitian kualitatif tidak digunakan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, pada tahap akhir hanya ada 15 artikel penelitian kuantitatif untuk direview.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Setelah menyeleksi artikel menggunakan metode diagram alir PRISMA hingga diperoleh 10 artikel penelitian kuantitatif yang diterbitkan pada tahun 2011 hingga tahun 2021 (tabel 1). Artikel penelitian mengenai pengaruh olahraga terhadap *baby blues syndrome* atau *postpartum depression* tersebar di berbagai negara. Menurut artikel hasil pencarian yang telah dilakukan, terdapat beberapa negara seperti Indonesia (n=1), Iran (n=1), Jepang (n=1), India (n=1), Amerika Serikat (n=1), Brazil (n=1), Spanyol (n=1), Norwegia (n=2), dan Inggris (n=1). Penelitian yang dilakukan menggunakan tiga macam desain penelitian yakni penelitian terkontrol secara acak (n=4), penelitian kohort (n=5), dan quasi eksperimen (n=1).

a. Jenis latihan olahraga pada *baby blues syndrome*

Latihan olahraga yang dilakukan pada periode prenatal mampu mencegah terjadinya *postpartum blues* atau *baby blues syndrome*. Latihan tersebut antara lain latihan gerakan Qigong yang menitikberatkan pada gerakan tubuh secara pelan-pelan dan keseimbangan tubuh dengan perpaduan teknik pernapasan yang halus, sehingga mampu menurunkan tingkat stress yang berhubungan dengan kondisi psikologi ibu pasca melahirkan [16]. Konsep olahraga berupa *Low, Moderate to Vigorous Physical Activity* banyak dipilih menjadi intervensi dalam penelitian (n=5). Konsep tersebut merupakan pemberian latihan fisik dengan tingkat intensitas berbeda berdasarkan panduan aktivitas fisik internasional yang dikategorikan menjadi intensitas rendah dengan *Metabolic Equivalent (MET)* <600 menit/minggu, intensitas sedang atau moderat dengan MET 600-2999 menit/minggu, dan intensitas tinggi dengan MET ≥ 3000 menit/minggu [17]–[21].

Variasi latihan olahraga lain yang diterapkan yaitu latihan aerobik (n=2) dan latihan berkelompok dengan instruktur (n=2). Pada penelitian Carolina de Vargas Nunes Coll et al (2019) menyatakan bahwa latihan aerobik dan ketahanan selama 16 minggu tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi depresi *postpartum* ibu [22]. Sedangkan pada penelitian Araceli Navas et al (2021) di Spanyol yang menggunakan intervensi berupa latihan aerobik akuatik menyatakan bahwa kelompok intervensi tersebut tidak melaporkan kecemasan ataupun depresi pasca melahirkan [23]. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kristian M Songoygard et al (2011) yang dipandu oleh fisioterapis selama 12 minggu menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan menurut skor EPDS responden [24]. Namun, pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Amanda J Daley et al (2012) menggunakan intervensi berupa latihan olahraga berkelompok yang didampingi instruktur dengan waktu intervensi yang lebih lama yakni selama 6 bulan menyatakan bahwa olahraga efektif untuk mengobati depresi *postpartum* [25]

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

Tabel 1. Analisis artikel penelitian sebelumnya

No	Nama Penulis	Judul Artikel	Waktu Publikasi	Negara	Design Penelitian	Jenis Olahraga	Cara Pengumpulan Data	Kriteria Responden	Jumlah Responden	Hasil Penelitian
1	Kristian M. Songoygard, Signe N Stafne, Kari Anne I Evensen, Kjell A Salvesen, Torstein Vik, Siv Morkved	Does Exercise during Pregnancy Prevent Postnatal Depression?	2011	Norwegia	Uji coba terkontrol secara acak	Sesi latihan kelompok dengan fisioterapis seminggu sekali dan latihan mandiri di rumah dua kali tiap minggu selama 12 minggu	Kuisiner EPDS setelah 3 bulan melahirkan	Wanita hamil yang memeriksakan kehamilan di Rumah Sakit Trondheim dan Stavanger	855 diacak dalam kelompok intervensi dan kontrol (menerima ANC teratur)	Tidak terdapat perbedaan skor EPDS yang signifikan antara wanita yang melakukan olahraga teratur dengan wanita dalam kelompok kontrol. Hasil skor yang diperoleh yaitu 10 (p=0.46), 13 (p=0.25), dan 10 (p=0.03)
2	Amanda J Daley, Kate Jolly, Debbie J Sharp, Katrina M Turner, Ruth V Blamey, at all	The Effectiveness of Exercise as a Treatment for Postnatal Depression: Study Protocol	2012	Inggris	Uji coba acak terkontrol	Latihan olahraga dengan didampingi instruktur selama 6 bulan	Kuisiner EPDS setelah 6 bulan melahirkan dan IPAQ selama latihan	Wanita dengan definisi klinis depresi klinis pasca melahirkan berdasarkan diagnosis depresi ICD-10.	208	Penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara olahraga dengan <i>postnatal depression</i> . Olahraga efektif untuk mengobati <i>postnatal depression</i> .
3	Zewditu	Physical	2013	North	Penelitian	Moderate-to-	Penilaian	Wanita yang	652	Tidak ada

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

	Demissie, Anna Maria Siega-Riz, Kelly R. Evenson, Amy H. Herring, Nancy Dole, Bradley N. Gaynes	Activity Durung Pregnancy and Postpartum Depressive Symptoms		Carolina, Amerika Serikat	n prospective cohort	Vigorous Physical Activity (MVPA) atau Aktivitas fisik ringan sampai berat	kuisisioner EPDS yang dilakukan selama 3 bulan postpartum	memeriksa kehamilan dan pasca melahirkan di klinik Universitas Carolina Utara selama tahun 2001 - 2005		hubungan signifikan antara total MVPA selama kehamilan dengan gejala depresi postpartum. Namun, terdapat penurunan gejala depresi postpartum yang ditemukan pada ibu hamil yang melakukan latihan MVPA saat menginjak usia kehamilan 17-22 minggu.
4	Parvin Bahadoran, Fatemeh Tirkesh, Hamid Reza Oreizi	Association Between Physical Activity 3-12 Months After Delivery and Postpartum Well-being	2014	Dezfou, Iran	Penelitian kohort histori	Latihan fisik ringan, sedang, berat	Kuisisioner 3 tahap, pertama tentang karakteristik demografi, kedua tentang standar aktivitas fisik, ketiga tentang intensitas aktivitas fisik	Kewarganegaraan Iran, bisa membaca dan menulis, menyusui, 3-12 bulan pasca melahirkan, kelahiran tunggal	91	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74,7% (n = 68) subjek memiliki aktivitas fisik ringan dan 25,3% (n = 23) memiliki aktivitas fisik sedang dan berat. Tidak ada perbedaan yang signifikan

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

										pada kedua kelompok ini mengenai aktivitas fisik. Rerata skor kesejahteraan ibu pada kelompok aktivitas fisik ringan lebih rendah dibandingkan pada aktivitas sedang dan berat.
5	Jehan Puspasari, Dian Fitria	Efektivitas Qigong Exercise Selama Kehamilan dalam Pencegahan Gejala Depresi Postpartum pada Ibu Remaja	2019	Indonesia	Quasi eksperimen dengan teknik <i>purposive sampling</i>	<i>Qigong Exercise</i>	Kuisisioner demografi dan kuisisioner EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)	Ibu remaja dengan usia 16 – 19 tahun yang hamil di trisemester III	27	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara intervensi qigong exercise dengan pencegahan gejala depresi postpartum pada ibu remaja dengan p value 0,000.
6	Kirsti Krohn Garnaes, A. S. Helvik, Signe N Stafne, Siv Morkved,	Effects of Supervised Exercise Training during Pregnancy on	2019	Norwegia	Penelitian tunggal terpusat, kelompok paralel, dan	Latihan kelompok dalam 3 kali tiap minggu hingga melahirkan. Setiap sesi	Untuk menilai kesejahteraan psikologis, kami menggunakan PGWBI (Psychologica	Usia 31.2±4.1 tahun, IMT 34.5±4.2 kg/m ² , dengan 46 responden pada kelompok yang diberi	91	Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pada EPDS antara

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

	Kjell Salvesen, Oyvind Salvesen, Trine Moholdt	Psychological well-being among Overweight and Obese Women: Secondary Analyses of the ETIP-Trial, a Randomised Controlled Trial			percobaan acak terkontrol	dibagi menjadi 35 menit olahraga (jalan/lari) dan 25 menit latihan ketahanan.	l General Well-Being Index) pada minggu ke 12-18 kehamilan, akhir kehamilan (minggu ke 34-37) dan 3 bulan postpartum. Penilaian depresi pascapersalinan menggunakan kuisioner EPDS.	latihan dan 45 responden pada kelompok kontrol		kelompok yang diberi latihan 2.96 dengan kelompok control 3.48 (p=0.55). Sehingga tidak ditemukan pengaruh antara latihan selama kehamilan dengan keadaan depresi pasca melahirkan.
7	Carolina de Vargas Nunes Coll, Marlos Rodrigues, Alan Stein, Bruna Goncalves Cordeiro da Silva, Diego Garcia Bassani, etc	Efficacy of Regular Exercise During Pregnancy on the Prevention of Postpartum Depression	2019	Brazil	Uji klinis acak dengan desain penelitian kohort kelahiran	Latihan fisik meliputi latihan aerobik dan ketahanan selama 16 minggu dengan 3 kali latihan (60 menit/sesi) tiap minggu	Kuisioner EPDS 3 bulan pasca melahirkan	Ibu yang terdaftar pada studi analisis longitudinal, tinggal dan melahirkan di kota Pelotas, usia kehamilan 16-20 minggu, tidak ada penyakit bawaan, usia > 18 tahun,	639 yang dibagi dalam 71 blok dimana 1 blok terdiri dari 9 responden (3 kelompok intervensi dan 6 kelompok kontrol)	Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor rata-rata untuk depresi postpartum antara kelompok intervensi (4,8) dan kelompok kontrol (5,4) (95% CI, 1,3-0,1). Juga tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

										postpartum antara kelompok intervensi (6,3%) dan kelompok kontrol (9,3%) (rasio, 0,65; 95% CI, 0,33-1,28). Analisis variabel instrumental menunjukkan bahwa ketidakpatuhan mungkin telah melemahkan pengaruh yang diperoleh dalam analisis utama yang mana kepatuhan terhadap protokol, yang didefinisikan sebagai terlibat dalam setidaknya 70% sesi latihan, adalah rendah (40,4%).
8	Ryoko Susukida, Kentaro	Association of Prenatal Psychological	2020	Jepang	<i>National birth cohort</i>	Intensitas aktivitas fisik sehari-hari	Tekanan psikologi prenatal	Wanita hamil, kewarganegaraan Jepang, dan	92.743	Wanita dengan aktivitas ringan saja memiliki

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

	Usuda, Kei Hamazaki, Akiko Tsuchida, Kenta Matsumura, Daisuke Nishi, Hidekuni Inadera	Distress and Postpartum Depression with Varying Physical Activity Intensity: Japan Environment and Children's Study (JECS)			<i>study</i>	yang berbeda (rendah, sedang, tinggi)	dinilai menggunakan kuisisioner Kessler Psychological Distress Scale. Aktivitas selama kehamilan dinilai menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Depresi postpartum dinilai menggunakan EPDS 1 bulan setelah melahirkan.	berpartisipasi pada JECS sejak 2011 hingga 2016		tekanan psikologis yang lebih rendah selama kehamilan dibandingkan mereka yang tidak melakukan aktivitas fisik. Namun, wanita dengan kombinasi aktivitas ringan, sedang, dan berat memiliki kemungkinan tekanan psikologis yang lebih tinggi selama kehamilan dan depresi pasca melahirkan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik tertentu dengan intensitas optimal bagi wanita hamil untuk mencegah dan
--	--	---	--	--	--------------	--	--	--	--	--

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

										mengobati tekanan psikologi dan depresi pasca melahirkan.
9	Yamuna Ana, Melissa Glenda Lewis, Onno C.P. van Schayck, Giridhara R. Babu	Is Physical Activity in Pregnancy Associated with Prenatal and Postnatal Depressive Symptoms?: Results from MAASTHI Cohort Study in South India	2021	India	Penelitian kohort	Latihan fisik dengan tingkat intensitas berbeda berdasarkan panduan aktivitas fisik internasional	Pre-test, kuisioner Physical Activity Level (PAL) tervalidasi dan kuisioner EPDS selama periode postnatal	Wanita hamil dengan usia kehamilan 14 – 36 minggu yang datang ke rumah sakit umum	1405	Hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah selama kehamilan memiliki kemungkinan 2,3 kali mengalami depresi postpartum dan memiliki kemungkinan 3,15 kali lebih besar mengalami postpartum blues pada ibu obesitas, hipertensi, dan diabetes.

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

10	Araceli Navas, Maria del Carmen Carrascova, Catalina Artigues, Silvia Ortas, Elena Portells, Aina Soler, Aina M Yanez, Miquel Bennasar-Veny, Alfonso Leiva	Effectiveness of Moderate Intensity Aerobic Water Exercise during Pregnancy on Quality of Life and Postpartum Depression: A Multi Center, Randomized Controlled Trial	2021	Spanyol	Penelitian terkontrol acak, paralel, dan terpusat. Dimana terdapat kelompok intervensi dan kelompok kontrol	Kelompok intervensi (latihan <i>aquatic aerobic</i> sedang) dan kelompok kontrol (pemeriksaan ANC seperti biasanya)	Satu bulan pasca melahirkan dicatat kualitas tidur (MOS sleep), kualitas hidup (EQ-5D), dan depresi atau kecemasan (EPDS)	Ibu hamil dengan usia kehamilan 14-20 minggu, memiliki risiko komplikasi rendah, dan berasal dari lima pusat perawatan primer di area unit kebidanan Rumah Sakit Son Llatzer (Mallorca, Spanyol)	320	Wanita dalam kelompok intervensi cenderung tidak melaporkan kecemasan atau depresi pada EQ5D (11,5% vs 22,7%; p <0,05) dan memiliki skor EPDS rata-rata yang lebih rendah (6,1 ± 1,9 vs 6,8 ± 2,4, p <0,010). Kedua kelompok tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam hasil lainnya, efek samping ibu, dan indikator status bayi baru lahir. Sehingga dapat dikatakan bahwa latihan akuatik dengan intensitas sedang selama kehamilan menurunkan
----	--	---	------	---------	---	---	---	--	-----	--

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

										kecemasan postpartum dan gejala depresi pada ibu dan aman bagi ibu dan bayinya.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

3.1.2 Instrumen pengukuran efektivitas olahraga pada *baby blues syndrome*

Untuk memperoleh data penelitian, hampir semua penelitian menggunakan kuisioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) (n=9) tetapi ada beberapa penelitian yang menggunakan kuisioner lain. Kuisioner tersebut antara lain mengenai karakteristik demografi dan aktivitas fisik (n=1), *Psychological General Well-Being Index* (PGWBI) (n=1), *Physical Activity Level* (n=1), *Kessler Psychological Distress Scale* (n=1), *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), EQ-5D. EPDS merupakan kuisioner dengan 10 item pertanyaan yang dikembangkan untuk mengidentifikasi wanita yang mengalami depresi *postpartum* dengan berbagai gejala depresi klinis seperti perasaan bersalah, gangguan tidur, anhedonia, mudah lelah, bahkan muncul ide untuk bunuh diri [26]. EPDS bisa digunakan setelah satu bulan pasca persalinan hingga 8 bulan pasca persalinan untuk mendeteksi adanya depresi *postpartum* pada ibu.

3.1.3 Karakteristik ibu hamil yang mendapatkan intervensi

Penelitian ini merupakan penelitian yang memerlukan waktu yang lama. Sebab, penelitian ini tidak hanya berfokus pada kejadian postnatal saja melainkan juga pada aktivitas prenatal ibu. Terdapat 8 penelitian yang melibatkan masa prenatal dan 2 penelitian lainnya hanya meneliti masa postnatal ibu. Ibu hamil yang menjadi responden merupakan wanita yang memeriksakan kehamilan dan keadaan pasca kelahiran di satu tempat yang sama. Mereka kemudian diberikan intervensi pada masa kehamilan antara 14-36 minggu. Selain itu, wanita yang menjadi responden penelitian adalah wanita yang tidak memiliki kontaindikasi seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas karena dapat menjadi variabel perancu. Kepatuhan ibu dalam melakukan latihan olahraga yang telah ditentukan juga mempengaruhi.

3.2 Pembahasan

Pada penelitian ini, artikel yang digunakan merupakan artikel penelitian yang membahas mengenai pengaruh olahraga terhadap kejadian depresi *postpartum* atau *baby blues syndrome*. Pada penelitian Kristian tahun 2011 menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan skor EPDS signifikan antara wanita yang melakukan olahraga teratur dengan wanita dalam kelompok kontrol dengan 3 kali pengambilan data sehingga diperoleh skor EPDS yaitu 10 (p=0.46), 13 (p=0.25), dan 10 (p=0.03). Selanjutnya pada tahun 2012, penelitian oleh Amanda J Daley menyatakan bahwa terdapat hubungan antara olahraga dengan *postnatal depression* sehingga olahraga efektif untuk mengobati *postnatal depression*.

Penelitian yang dilakukan oleh Zewditu Demissie (2013) menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara total MVPA selama kehamilan dengan gejala depresi *postpartum*. Namun, terdapat penurunan gejala depresi *postpartum* yang ditemukan pada ibu hamil yang melakukan latihan MVPA saat menginjak usia kehamilan 17-22 minggu. Sedangkan penelitian oleh Parvin Bahadoran (2014) menunjukkan bahwa 74,7% (n = 68) subjek memiliki aktivitas fisik ringan dan 25,3% (n = 23) memiliki aktivitas fisik sedang dan berat. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok aktivitas fisik. Rerata skor kesejahteraan ibu pada kelompok aktivitas fisik ringan lebih rendah dibandingkan pada aktivitas sedang dan berat.

Pada tahun 2019, terdapat 3 penelitian yang berasal dari Indonesia, Norwegia dan Brazil. Hasil penelitian di Indonesia oleh Jehan Puspasari dan Dian Fitria menunjukkan bahwa ada pengaruh antara intervensi *qigong exercise* dengan pencegahan gejala depresi *postpartum* pada ibu remaja dengan p value 0,000. Pada penelitian di Norwegia menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pada EPDS antara kelompok yang diberi latihan 2.96 dengan kelompok *control* 3.48 (p=0.55). Sehingga tidak ditemukan pengaruh antara latihan selama kehamilan dengan keadaan depresi pasca melahirkan. Dan hasil penelitian di Brazil oleh Carolina de Vargas Nunes menyatakan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam skor rata-rata untuk depresi *postpartum* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Juga tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi *postpartum* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Namun pada penelitian baru-baru ini di tahun 2020 dan tahun 2021 menyatakan bahwa wanita dengan aktivitas ringan saja memiliki tekanan psikologis yang lebih rendah selama kehamilan dibandingkan mereka yang tidak melakukan aktivitas fisik, aktivitas fisik yang rendah selama kehamilan memiliki kemungkinan 2,3 kali mengalami depresi *postpartum* dan memiliki kemungkinan 3,15 kali lebih besar mengalami *postpartum blues* pada ibu obesitas, hipertensi, dan diabetes, serta pada wanita dalam kelompok intervensi cenderung tidak melaporkan kecemasan atau depresi pada EQ5D dan memiliki skor EPDS rata-rata yang lebih rendah ($6,1 \pm 1,9$ vs $6,8 \pm 2,4$, p <0,010).

4. Simpulan

Baby Blues Syndrome sebagai gangguan emosi ringan dapat dicegah dan diminimalisir risikonya dengan aktivitas fisik olahraga. Latihan fisik dengan intensitas ringan hingga sedang selama kehamilan menurunkan kecemasan *postpartum* dan gejala depresi pada ibu dan aman bagi ibu dan bayinya.

Daftar Rujukan

- L. W. Susanti and A. Sulistiyanti, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas," Infokes, vol. 7, no. 2, pp. 12-20, 2017, [Online]. Available: <https://docplayer.info/90726038-Analisis-faktor-faktor-penyebab-terjadinya-baby-blues-syndrom-pada-ibu-nifas.html>.
- P. T. Rahayu, "Pengalaman Baby Blues," Universitas Muhammadiyah purwokerto, 2010.
- R. N. Raharjo, "Pertanggungjawaban Pidana Ibu Baby Blues Syndrome Yang Melakukan Tindak Pidana Penganiayaan Anak," Universitas Airlangga, 2020.
- M. Nareza, "Kenali Penyebab Baby Blues dan Cara Mengatasinya," alodokter.com, 2020. <https://www.alodokter.com/kenali-penyebab-baby-blues-dan-cara-mengatasinya>.
- M. Nareza, "Memahami Perbedaan Baby Blues Syndrome dan Depresi Pasca Melahirkan," alodokter.com, 2020. <https://www.alodokter.com/memahami-perbedaan-baby-blues-syndrome-dan-depresi-pasca-melahirkan>.
- E. Pranita, "Alami Baby Blues Setelah Melahirkan, Ini Bedanya dengan Depresi Postpartum dan Gangguan Kecemasan," kompas.com, 2021. <https://www.kompas.com/sains/read/2021/03/09/200500223/alami-baby-blues-setelah-melahirkan-ini-bedanya-dengan-depresi-postpartum?page=all>.
- C. S. Pratiwi, "Seperempat ibu depresi setelah melahirkan, tapi penanganannya belum optimal. Mengapa?," theconversation.com, 2019. <https://theconversation.com/seperempat-ibu-depresi-setelah-melahirkan-tapi-penanganannya-belum-optimal-mengapa-117205>.
- D. Fatmawati, "Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues," J. EduHealth, vol. 5, no. 2, p. 244985, 2015.
- I. Oktiriani, "Perilaku Baby Blues Syndrome Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati," Semarang, 2017.

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

- S. Suryati, "the Baby Blues and Postnatal Depression," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 2, no. 2, p. 191, 2008, doi: 10.24893/jkma.2.2.191-193.2008.
- S. I. V. S. I. Victoria and J. S. Y. J. S. Yanti, "ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS DENGAN PELAKSANAAN SENAM NIFAS," *J. Kebidanan Terkini*, vol. 1, no. 1, pp. 45–55, 2021.
- I. Oktiriani, "Perilaku baby blues syndrome pada ibu pasca melahirkan di Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati," Universitas Negeri Semarang, 2017.
- D. Kołomańska-Bogucka and A. I. Mazur-Bialy, "Physical activity and the occurrence of postnatal depression—a systematic review," *Med.*, vol. 55, no. 9, 2019, doi: 10.3390/medicina55090560.
- T. McCurdy, S. D. Herrmann, R. G. McMurray, Y. Kim, E. A. Willis, and M. Kang, "The influence of physical characteristics on the resting energy expenditure of youth: A meta-analysis," *Am. J. Hum. Biol.*, vol. 3, no. 29, 2017.
- S. P. Ratih and D. Susanna, "Perceived effectiveness of pictorial health warnings on changes in smoking behaviour in Asia: A literature review 11 Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health Services," *BMC Public Health*, vol. 18, no. 1, pp. 1–16, 2018, doi: 10.1186/s12889-018-6072-7.
- J. Puspasari, "Efektifitas Qigong Exercise Selama Kehamilan dalam Pencegahan Gejala Depresi Post Partum pada Ibu Remaja," *J. Kesehat. Holist.*, vol. 4, no. 1, pp. 27–33, 2020, doi: 10.33377/jkh.v4i1.67.
- P. Bahadoran, F. Tirkesh, and H. R. Oreizi, "Association between physical activity 3-12 months after delivery and postpartum well-being," *Iran. J. Nurs. Midwifery Res.*, vol. 19, no. 1, pp. 82–87, 2014.
- Z. Demissie, A. M. Siega-Riz, K. R. Evenson, A. H. Herring, N. Dole, and B. N. Gaynes, "Associations between physical activity and postpartum depressive symptoms," *J. Women's Heal.*, vol. 20, no. 7, pp. 1025–1034, 2011, doi: 10.1089/jwh.2010.2091.
- K. K. Garnæs et al., "Effects of supervised exercise training during pregnancy on psychological well-being among overweight and obese women: Secondary analyses of the ETIP-trial, a randomised controlled trial," *BMJ Open*, vol. 9, no. 11, 2019, doi: 10.1136/bmjopen-2018-028252.
- R. Susukida et al., "Association of prenatal psychological distress and postpartum depression with varying physical activity intensity: Japan Environment and Children's Study (JECS)," *Sci. Rep.*, vol. 10, no. 1, pp. 1–9, 2020, doi: 10.1038/s41598-020-63268-1.
- Y. Ana, M. G. Lewis, O. C. P. van Schayck, and G. R. Babu, "Is physical activity in pregnancy associated with prenatal and postnatal depressive symptoms?: Results from MAASTHI cohort study in South India," *J. Psychosom. Res.*, vol. 144, p. 110390, 2021, doi: 10.1016/j.jpsychores.2021.110390.
- C. de V. N. Coll et al., "Efficacy of Regular Exercise During Pregnancy on the Prevention of Postpartum Depression: The PAMELA Randomized Clinical Trial," *JAMA Netw. open*, vol. 2, no. 1, p. e186861, 2019, doi: 10.1001/jamanetworkopen.2018.6861.
- A. Navas et al., "Effectiveness of Moderate-Intensity Aerobic Water Exercise during Pregnancy on Quality of Life and Postpartum Depression: A Multi-Center, Randomized Controlled Trial," *J. Clin. Med.*, vol. 10, no. 11, p. 2432, 2021, doi: 10.3390/jcm10112432.
- K. M. Songøygard, S. N. Stafne, K. A. I. Evensen, K. Å. Salvesen, T. Vik, and S. Mørkved, "Does exercise during pregnancy prevent postnatal depression?: A randomized controlled trial," *Acta Obstet. Gynecol. Scand.*, vol. 91, no. 1, pp. 62–67, 2012, doi: 10.1111/j.1600-0412.2011.01262.x.
- A. J. Daley et al., "The effectiveness of exercise as a treatment for postnatal depression: study protocol," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 12, 2012, doi: 10.1186/1471-2393-12-45.
- Wikipedia, "Edinburgh Postnatal Depression Scale," [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Edinburgh_Postnatal_Depression_Scale), 2020. https://en.wikipedia.org/wiki/Edinburgh_Postnatal_Depression_Scale.