

STRATEGI INTERVENSI KEPERAWATAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN IBU POSTPARTUM KARENA PERAWATAN TERPISAH: *SYSTEMATIC REVIEW*

*Nursing Intervention Strategies to Reduce Postpartum Maternal Anxiety Due to
Separate Care: A Systematic Review*

Navira Chairunisa^{1*}, Imami Nur Rachmawati², Hayuni Rahmah²

¹Program Studi Magister Keperawatan Peminatan Maternitas, Fakultas Ilmu
Keperawatan, Universitas Indonesia.

²Departemen Maternitas, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.

*Email: navirach3@gmail.com

ABSTRACT

Separate care between mother and newborn in the postpartum period often has an impact on the psychological condition of the postpartum mother. This psychological condition is not only caused by the health condition of the newborn but is also affected by the loss of the role of a mother. This study aimed to examine the effectiveness of nursing interventions to reduce postpartum maternal anxiety due to separate treatments. The design of this research is a systematic review. This study systematically reviewed RCT studies using the electronic databases PubMed, EMBASE, Scopus, Proquest, Sage, Clinical Key, and a reference list of articles for RCT studies published from January 2013 to October 2023 on nursing interventions against postpartum maternal anxiety that were not hospitalized, assessment of article quality using JBI Critical Appraisal Tools for RCT. A total of 11 research articles met the criteria and were assessed for quality. Consistent results in this review showed that overall, three categories of maternal empowerment and education interventions ($p < 0.001$), music ($p < 0.05$), and relaxation ($p < 0.003$) were shown to be effective in reducing postpartum anxiety due to separate treatments. The main findings of this study showed that nursing interventions that are effective in reducing maternal anxiety are maternal empowerment and education programs, relaxation, and music therapy that are carried out gradually and continuously.

Keywords: *anxiety, baby hospitalized, intervention, mother, postpartum*

ABSTRAK

Perawatan terpisah antara ibu dan bayi baru lahir pada periode postpartum seringkali berdampak pada kondisi psikologis ibu pasca persalinan. Kondisi psikologis ini tidak hanya disebabkan oleh kondisi kesehatan bayi baru lahir tetapi dipengaruhi juga karena hilangnya peran sebagai seorang ibu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menelaah efektivitas intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan ibu postpartum akibat perawatan terpisah. Desain penelitian ini adalah *systematic review*. Penelitian ini secara sistematis meninjau studi RCT menggunakan database elektronik PubMed, EMBASE, Scopus, Proquest, Sage, Clinical Key dan daftar referensi artikel untuk penelitian RCT yang diterbitkan mulai Januari 2013 hingga Oktober 2023 tentang intervensi keperawatan terhadap kecemasan ibu postpartum yang tidak rawat gabung, penilaian kualitas artikel menggunakan JBI *Critical Appraisal Tools for RCT*. Sebanyak 11 artikel penelitian yang memenuhi kriteria dan dinilai kualitasnya. Hasil yang konsisten dalam ulasan ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan ada tiga kategori intervensi pemberdayaan dan edukasi maternal ($p < 0.001$), music ($p < 0.05$), dan relaksasi ($p < 0.003$) terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan postpartum akibat perawatan terpisah. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan yang efektif

menurunkan kecemasan ibu adalah program pemberdayaan dan edukasi ibu, relaksasi dan terapi musik yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan.

Kata kunci: bayi dirawat di rumah sakit, ibu, intervensi, kecemasan, postpartum

PENDAHULUAN

Perawatan terpisah antara ibu dan bayi baru lahir pada periode postpartum seringkali berdampak pada kondisi psikologis ibu pasca persalinan. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 232 ibu, 57% melaporkan peningkatan tingkat kecemasan ibu saat bayi baru lahir masuk ruang perawatan intensif [1]. Demikian pula dalam penelitian terhadap 200 ibu yang bayinya dirawat di ruang intensif, melaporkan sekitar 27,7% mengalami gejala kecemasan dalam tingkat sedang hingga berat [2]. Penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia, menyebutkan bahwa tingkat kecemasan ibu yang mendapatkan perawatan terpisah dengan bayinya yaitu sebesar 68,3% mengalami kecemasan berat [3]. Data penelitian telah menunjukkan bahwa ibu yang menerima perawatan terpisah dengan bayinya mengalami dampak psikologis yang lebih negatif dibandingkan dengan ibu yang rawat gabung dengan bayinya [4].

Kondisi psikologis ini tidak hanya disebabkan oleh kondisi kesehatan dan kesejahteraan bayi baru lahir tetapi dipengaruhi juga karena hilangnya peran sebagai seorang ibu, tekanan keuangan yang terkait dengan biaya rumah sakit, dan kurangnya pemahaman ibu terhadap terminologi medis [5]. Ibu yang menerima perawatan terpisah dengan bayinya mengakibatkan ibu tidak dapat mengunjungi bayinya setiap waktu dan bahkan mungkin tidak dapat menggendong atau memeluk bayinya. Berkurangnya kemampuan dalam merawat bayi, kurangnya informasi mengenai intervensi medis, kurangnya komunikasi dengan tenaga profesional kesehatan, dan kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan rasa tidak berdaya dan kecemasan bagi seorang ibu [6]. Ibu postpartum dengan kondisi kecemasan dapat berdampak negatif bagi ibu, diantaranya meningkatkan risiko penyakit mental kronis, menghambat perawatan diri, menghambat pemulihan periode postpartum, daya tahan tubuh menurun, dan status kesehatan ibu memburuk [7]. Ibu postpartum yang berpisah dengan bayinya akan mengalami tingkat kecemasan, depresi, gangguan stres akut, dan gangguan stres pasca trauma (PTSD) yang lebih tinggi dibandingkan ibu postpartum yang rawat gabung dengan bayinya. Ada juga dampak buruk lain dari perawatan terpisah antara ibu dan bayi baru lahir yaitu gangguan pola asuh dan gangguan ikatan serta kelekatan orang tua – bayi [8]. Stres dan kecemasan ibu akibat perawatan terpisah menjadi perhatian besar dalam memberikan asuhan keperawatan di periode postpartum. Beragam intervensi non farmakologis telah dilakukan dan dikembangkan untuk meningkatkan hasil kesehatan mental bagi ibu yang dilakukan perawatan terpisah dengan bayinya. Berbagai intervensi seperti program pendidikan dan pemberdayaan orangtua [9, 10], pemanfaatan teknologi [11, 12], berbagai metode relaksasi [13, 14] hingga intervensi mendengarkan musik telah dilakukan dan terbukti efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu postpartum [15].

Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis sebelumnya yang telah dilakukan pada tahun 2019 untuk menilai efektivitas berbagai intervensi, dari psikoterapi hingga akupunktur, di kalangan orang tua dengan bayi prematur di NICU, namun tinjauan sistematis tersebut lebih berfokus kepada bayi prematur [16]. Banyak kondisi lain yang dapat menyebabkan bayi baru lahir dilakukan perawatan terpisah dengan ibunya, tidak hanya karena kondisi bayi namun juga karena adanya komplikasi pada ibu postpartum [17]. Hingga saat ini belum berhasil ditemukan tinjauan sistematis yang dipublikasikan mengenai efektivitas intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan ibu postpartum akibat perawatan terpisah dengan bayinya. Oleh karena itu perlu adanya suatu studi baru untuk melihat keefektifan dari intervensi yang diberikan pada ibu yang dirawat terpisah dengan bayinya. Tujuan dari tinjauan sistematis kali ini yaitu untuk

mengeksplorasi kemanjuran intervensi keperawatan dalam mengurangi kecemasan ibu postpartum akibat perawatan terpisah. Penelitian tinjauan sistematis ini berupaya mengidentifikasi intervensi yang dapat diterapkan oleh perawat maternitas dan berguna bagi studi selanjutnya.

METODE

Desain penelitian ini yaitu *systematic review* yang disesuaikan dengan item pelaporan PRISMA untuk *systematic review*.

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi untuk analisis ini yaitu, populasi sasaran penelitian ini adalah ibu postpartum yang dilakukan perawatan terpisah dengan bayinya, intervensi keperawatan terhadap kecemasan ibu postpartum, kelompok pembanding mendapatkan perawatan biasa atau tanpa perawatan, pengukuran hasil dari skor kecemasan ibu dinilai sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner baku, desain studi yang memenuhi syarat untuk analisis ini adalah RCT yang diterbitkan dalam bahasa inggris selama 10 tahun terakhir.

Strategi Pencarian dan Seleksi

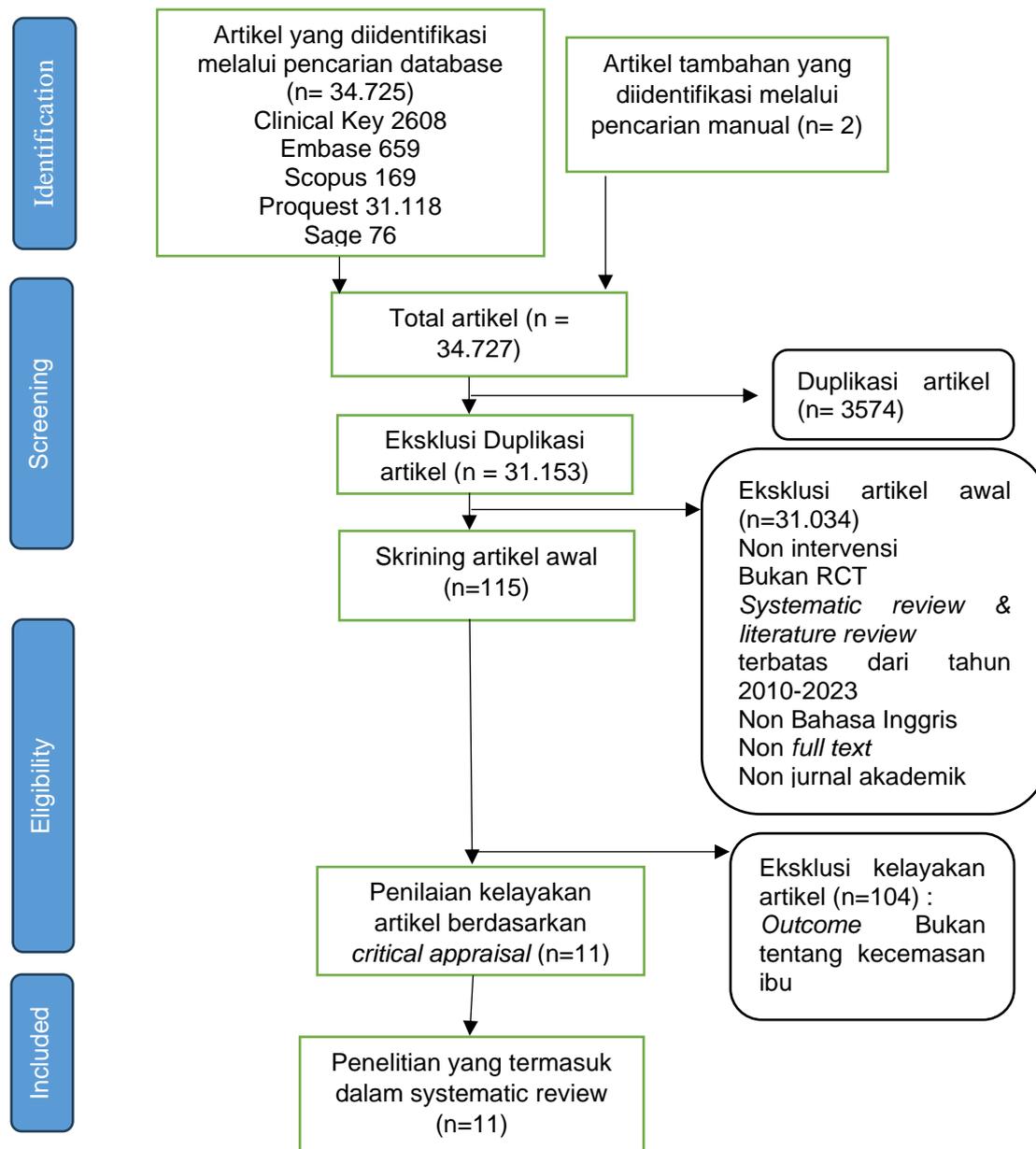
Pencarian database elektronik melalui PubMed, EMBASE, Scopus, Proquest, Sage, dan Clinical Key untuk penelitian yang diterbitkan mulai Januari 2013 hingga Oktober 2023 menggunakan kombinasi kata kunci tentang “*mother*” ATAU “*maternal*” ATAU “*postnatal*” ATAU “*postpartum*” DAN “*separate care*” ATAU “*baby in NICU*” ATAU “*baby hospitalized*” DAN “*intervention*” DAN “*anxiety*” ATAU “*psychological disorders*” ATAU “*stress*” dilakukan. Pencarian manual dari daftar referensi artikel juga dilakukan untuk memasukkan semua studi yang relevan. Semua studi yang memenuhi syarat kemudian diambil dan studi yang duplikasi telah dihapus. Judul dan abstrak disaring. Studi ini menilai semua studi potensial yang dapat disertakan dalam tinjauan sistematis.

Proses Pengumpulan Data

Proses ekstraksi data menggunakan struktur formulir ekstraksi data yang menyertakan karakteristik peserta (misalnya, negara, ukuran sampel, tempat, dan waktu), karakteristik studi (misalnya penulis dan tahun), jenis intervensi (misalnya, frekuensi dan durasi), dan hasil penelitian (misalnya instrumen yang digunakan dan titik waktu pengukuran). mengumpulkan dan menganalisis data untuk ibu ketika mereka dilaporkan secara jelas dalam satu penelitian. Penulis mengklasifikasikan intervensi non farmakologis ke dalam kategori yang luas. Untuk menilai efek jangka panjang, kami mengumpulkan pengukuran kecemasan paling jauh setelah intervensi diberikan. Oleh karena itu, ketika menganalisis hasil, misalnya Studi RCT menerbitkan laporan serial dari satu sampel, kami hanya menyertakan penyajian laporan titik waktu terjauh.

Pemilihan Studi

Secara total ada 34.725 studi diidentifikasi dalam lima *database* menggunakan istilah pencarian yang dijelaskan di atas. Kami juga mengidentifikasi dua studi tambahan dari daftar referensi (Gambar 1). Secara total, proses penyaringan awal menghasilkan 34.727 penelitian. Selanjutnya, 3574 artikel teks lengkap disaring untuk kelayakan setelah menghapus duplikat. Sebanyak 31.034 artikel dikeluarkan dengan alasan sebagai berikut bukan studi intervensi, bukan RCT, merupakan penelitian *systematic review & literature review*, terbatas dari tahun 2010-2023, artikel tidak berbahasa inggris, dan non *full text*. Skrining artikel awal melalui judul dan abstrak yaitu sebanyak 115 artikel. Selanjutnya 104 artikel dieksklusi karena *outcome* bukan tentang kecemasan ibu. Akhirnya ada 11 studi dinilai kelayakannya dan dimasukkan dalam sintesis kualitatif.



Gambar 1. Proses pemilihan studi literatur diadaptasi dari PRISMA [18]

Bias Penilaian Risiko

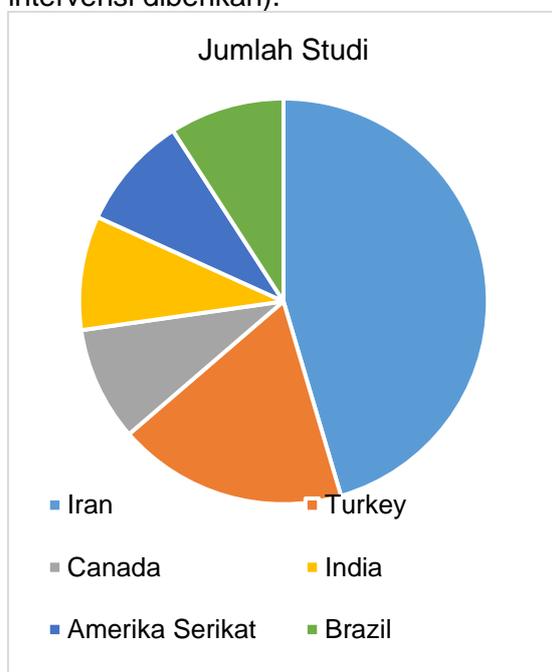
Penulis menilai risiko bias untuk masing-masing studi yang memenuhi syarat menggunakan kriteria yang diuraikan dalam JBI *Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials*. Dimensinya meliputi penilaian bias terkait seleksi dan alokasi, intervensi, penilaian atau pengukuran hasil, peserta dan validitas statistik menggunakan 13 pertanyaan. Jawabannya termasuk ya, tidak, atau tidak jelas. Penilaian kritis yang dilakukan oleh penulis dan hasil untuk setiap artikel dikategorikan sebagai berkualitas atau tidak. Skor total kemudian dikonversi menjadi persentase dan skor <60% dikeluarkan dari daftar. Semua artikel yang termasuk dalam tinjauan sistematis ini memiliki skor persentase >80% sehingga layak dijadikan sumber dalam tinjauan sistematis ini.

HASIL

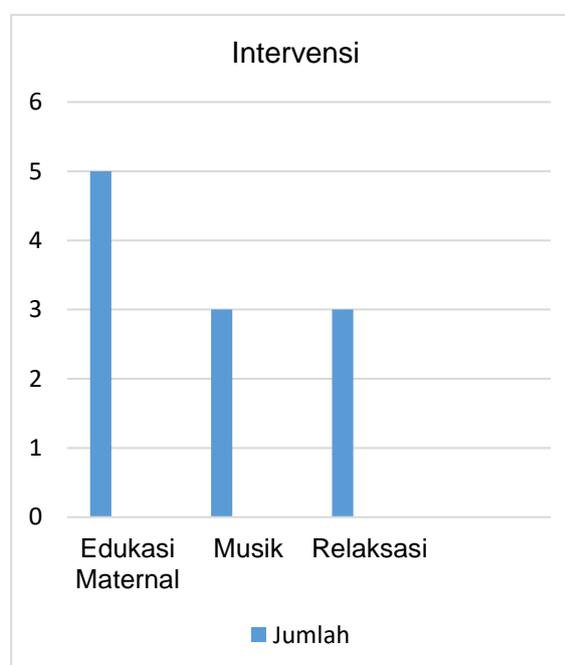
Karakteristik Studi

Gambar 2 merangkum karakteristik penelitian yang disertakan. 11 studi termasuk penelitian yang berasal dari Iran (n=5), Turkey (n=2), Canada (n = 1), India (n = 1), Amerika Serikat (n = 1), Brazil (n=1). Semua penelitian adalah uji coba acak secara terkontrol, termasuk 1 kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (n=9) dan beberapa kelompok intervensi dengan satu kelompok kontrol (n=2). Semua studi diterbitkan dari tahun 2014 hingga 2022. Secara total ada 1000 ibu postpartum yang dimasukkan kedalam tinjauan sistematis ini, dengan ukuran sampel setiap studi berkisar antara 21 hingga 240 ibu. Kriteria peserta secara umum adalah usia ibu >18 tahun, tidak memiliki pengalaman perawatan terpisah dengan bayinya, kelahiran tunggal, tidak memiliki komplikasi pasca persalinan dan bayinya tidak dalam kondisi kritis.

Gambar 3 merangkum 3 jenis intervensi keperawatan secara garis besar yang berbeda dilaporkan meliputi program pemberdayaan dan edukasi maternal [19-23], musik [21, 24, 25], dan relaksasi [13, 26, 27]. Waktu pengukuran kecemasan bervariasi dari sebelum prosedur, segera setelah prosedur selesai hingga 12 bulan pasca intervensi diberikan).



Gambar 2. Lokasi Studi



Gambar 3. Pengelompokan Studi

Penilaian Kualitas

Kriteria randomisasi dan kerahasiaan alokasi peserta dilakukan dalam dua artikel. Risiko bias seleksi yang tinggi diamati dalam sembilan studi. Meskipun demikian secara keseluruhan dari hasil penilaian 11 artikel memiliki risiko bias seleksi dan bias pelaporan yang rendah. Bias seleksi mengacu pada perbedaan sistematis antar karakteristik dasar kelompok yang dibandingkan sedangkan bias pelaporan mengacu pada perbedaan sistematis antara temuan yang dilaporkan dan tidak dilaporkan.

Sintesis Hasil

Sembilan penelitian membandingkan efektivitas satu intervensi non farmakologis dengan perawatan standar sedangkan dua penelitian lainnya membandingkan beberapa intervensi non farmakologis dengan perawatan standar untuk mengurangi kecemasan pada ibu postpartum yang dilakukan perawatan terpisah. Tinjauan sistematis ini mengungkapkan bahwa intervensi keperawatan (program pemberdayaan maternal dan

edukasi, relaksasi, dan musik) lebih efektif dalam mengurangi kecemasan ibu dibandingkan dengan perawatan rutin yang dilakukan.

Lima penelitian menjelaskan bahwa program pemberdayaan dan edukasi maternal terbukti dapat mengurangi kecemasan ibu postpartum [9, 19, 20, 22, 23]. Intervensi edukasi dengan menggunakan *booklet* yang dilakukan dalam beberapa tahapan memberikan hasil yang signifikan terhadap kecemasan ibu (KI Mean 38.31, SD 15.6; KC 52.84, SD 11.07; p value <0,001) [9]. Penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang intervensi edukasi *supportive nursing* tentang perawatan bayi juga berdampak positif untuk mengurangi kecemasan ibu yang dirawat terpisah ($p < 0.05$) [20]. Namun berbeda halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan Valizadeh, et al. [19] intervensi program orientasi pada ibu postpartum dengan menggunakan media film dan *booklet* dengan durasi hanya 15 menit dan sekali intervensi tidak berdampak signifikan terhadap penurunan kecemasan ($p > 0.05$). Pasca intervensi *mean* skor kecemasan menurun pada intervensi kelompok [9] dan *mean* meningkat pada kelompok kontrol 2,36 (2,79). Satu studi psikoterapi yang diikutsertakan dalam ulasan ini melaporkan dampak terhadap kecemasan ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan berkurang segera setelah intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi kedua kelompok, meskipun skor ini meningkat dalam tiga minggu tindak lanjut dibandingkan segera setelah intervensi, skor tersebut masih lebih rendah dibandingkan skor yang diperoleh sebelum intervensi (KI *mean anxiety pretest* 19.45 ± 6.345 , segera setelah intervensi 9.7 ± 3.645 , 3 minggu setelah intervensi 11.52 ± 4.528 , GEE test $p = 0.026$), (KC *mean anxiety pretest* 20.67 ± 6.791 , segera setelah intervensi 8.95 ± 3.720 , 3 minggu setelah intervensi 15.46 ± 5.062 , GEE test $p = 0.026$) [22].

Tiga penelitian melaporkan intervensi terkait relaksasi dengan menggunakan aromaterapi, pijat punggung, dan *mindfulness* [13, 26, 27]. Tiga penelitian yang menggunakan musik semuanya melaporkan bahwa intervensi ini efektif untuk mengurangi kecemasan ibu yang dirawat terpisah dengan bayinya [21, 24, 25]. Ribeiro, et al. [24] melaporkan bahwa terapi musik secara signifikan mengurangi kecemasan ibu postpartum setelah satu hari intervensi diberikan ($p = 0.045$). Dağlı and Çelik [25] melaporkan bahwa melaporkan bahwa terapi musik secara signifikan mengurangi kecemasan ibu postpartum setelah tiga hari intervensi diberikan ($p = 0.000$). Bahkan intervensi *audio relaxation* yang diberikan berdampak secara signifikan terhadap stress dan kecemasan ibu postpartum hingga 10 hari pasca intervensi ($p < 0.05$). Intervensi *mindfulness* yang dilakukan oleh Landry, et al. [23] juga berdampak secara signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu sebelum intervensi hingga 4 minggu pasca intervensi ($p = 0.003$). *Mindfulness* ini digunakan untuk menciptakan sensasi emosional positif saat KMC. Pemberian intervensi aromaterapi dengan *Damask Rose* (DR) juga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu setelah intervensi diberikan selama 10 hari [26]. *Beck massage* juga dilaporkan dapat mengurangi kecemasan ibu postpartum segera setelah intervensi diberikan (KI 12.17 dan KC 18.74, $p < 0.05$) [27].

Tabel 1. Karakteristik Studi

| No | Peneliti, tahun | Tujuan | Metode | Instrumen | Intervensi | Hasil |
|----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Mianaei, Iran, 2014 | Menilai efektivitas program <i>Creating Opportunities for Parent Empowerment</i> (COPE) terhadap stres, kecemasan, dan partisipasi ibu yang memiliki bayi premature yang dirawat di ruang intensif. | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 90 ibu. | STAI, PSS NICU, IPP HI. | Tahap I (4 hari) memberikan <i>Booklet</i> dan rekaman audio. Tahap II (6 hari) yaitu diskusi tentang cara menyelesaikan masalah. | Hasil signifikan COPE mengurangi kecemasan ($P < 0,001$), |
| 2 | Hashemi, Iran, 2023 | Mengetahui efektivitas aromaterapi dengan Damask Rose (DR) pada kecemasan pada ibu dengan bayi prematur di NICU. | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 75 ibu. | STAI | Inhalasi aromaterapi selama 5-10 menit dengan Damask Rose 10%. Dilakukan 20 menit sebelum tidur, selama 10 hari | Hasil signifikan aroma terapi mengurangi kecemasan ibu ($P < 0,0001$). |
| 3 | Lali, Iran, 2020 | Mengetahui efek pijat terhadap tingkat kecemasan ibu dengan bayi premature | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 105 ibu. | <i>Lehrer & Woolfolk's somatic, cognitive and Behavioral Anxiety Inventory</i> | <i>Swedish back massage</i> satu kali dengan durasi 20 menit | <i>Back Massage</i> signifikan mengurangi kecemasan ibu ($p < 0.05$) |
| 4 | Valizadeh, Iran 2016 | Mengevaluasi efektivitas orientasi program NICU Terhadap kecemasan ibu yang memiliki bayi baru lahir prematur dirawat di NICU | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 99 ibu. | STAI dan <i>Cattell's Anxiety Questionnaire</i> | Kelompok 1 (satu hari): Menonton film tentang NICU dan peralatannya durasi 15 menit sebelum ke NICU. Kelompok 2 (satu hari): membaca <i>booklet</i> bergambar tentang lingkungan dan peralatan di NICU serta perawatan bayi selama 15 menit. Kelompok control mendapatkan intervensi standar rutin (satu hari) | Setelah intervensi ansietas kelompok intervensi menurun, namun hasil korelasinya tidak signifikan mengurangi kecemasan ($P > 0,05$) |

| No | Peneliti, tahun | Tujuan | Metode | Instrumen | Intervensi | Hasil |
|----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Dabas, India, 2019 | Menilai dampak teknik relaksasi terhadap stres, kecemasan dan produksi ASI pada masa nifas ibu dari bayi di NICU. | Desain penelitian RCT. <i>Consecutive sampling</i> . Total sampel 57 ibu. | PSS NICU dan PASS. | Teknik relaksasi dengan bantuan audio durasi 30 menit dan melakukan yoga serta teknik pernapasan selama 10 hari. | Signifikan mengurangi kecemasan dan stress ibu ($p < 0.05$) |
| 6 | Holditch, US, 2014 | Mengkaji efek intervensi pendengaran-taktil-visual-vestibular (ATVV) dan perawatan kanguru (KC) pada psikologis ibu dan hubungan ibu-bayi | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 240 ibu. | STAI, PSS: PBC. | Kelompok 1 (selama 2 bulan rutin): ATVV melibatkan penyajian rangsangan secara bertahap selama 15 menit, dimulai dengan pendengaran saja (suara), kemudian pendengaran dan sentuhan (belaian atau pijatan sedang), dengan rangsangan visual (mata-ke-mata). Kelompok 2 (selama 2 bulan sesuai dengan keinginan ibu): KMC dilakukan minimal 15 menit jika kondisi bayi stabil | Stres dan kecemasan lebih rendah pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol (ATVV— $t(195) = -3.33$, $p < 0.001$). |
| 7 | Yilmaz, Turkey, 2022 | Mengetahui efek intervensi suportif pada tingkat stres ibu dengan bayi dirawat di rumah sakit | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 85 ibu. | PSS: NICU, NICU: PBS, STAI TX2. | Kunjungan pertama (30-45 menit): edukasi pengenalan tentang NICU dan kondisi bayi. Kunjungan selanjutnya selama 7 hari: dilakukan pelatihan interaktif dengan durasi 90 menit sebelum ibu berkunjung ke NICU, materi tentang lingkungan NICU, perawatan bayi premature dan a term, serta <i>discharge planning</i> | Hasil signifikan mengurangi kecemasan ($p < 0.05$) |

| No | Peneliti, tahun | Tujuan | Metode | Instrumen | Intervensi | Hasil |
|----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | Kochari, Iran, 2017 | Mengetahui pengaruh kognitif-perilaku konseling kecemasan pada ibu bayi di Neonatal Intensive Care Satuan | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 90 ibu. | BAI | Peserta dilakukan konseling rutin tentang perawatan bayi di NICU selama 50 menit dan 8 kali pertemuan. Setiap sesi memiliki topik konseling yang berbeda namun saling berkaitan. | Berdasarkan uji GEE, rerata skor kecemasan signifikan berbeda pada kedua kelompok ($p = 0,026$). Hasil tes Friedman juga mengonfirmasi tren penurunan skor rata-rata kecemasan pada tiga tahap ($p = 0,000$). |
| 9 | Antoine, Canada, 2022 | Mendokumentasikan hasil awal dari Mindful Kangaroo Care (MKC) tentang stres ibu, kecemasan, depresi, dan kesadaran penuh | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 30 ibu. | PSS NICU <i>Patient Health Questionnaire</i> . <i>Toronto Mindfulness Scale</i> . | <i>Mindfulness</i> KC dengan durasi 16 - 21 menit selama 4 minggu | Kelompok MKC menunjukkan penurunan yang signifikan skor kecemasan ($p=0,003$) |
| 10 | Ribeiro, Brazil, 2018 | Mengevaluasi pengaruh intervensi terapi musik pada kontrol otonom detak jantung, kecemasan, dan depresi pada ibu | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 21 ibu. | BAI, BDI | <i>Music therapy</i> 30-45 menit seminggu sekali dengan dibantu oleh terapis musik dengan jumlah sesi yang berbeda antar responden tergantung dari perawatan bayi mereka. | Hasil signifikan mengurangi kecemasan ($p = 0.045$) |
| 11 | Dagli, Turkey, 2022 | Mengevaluasi efek musik dan pijat oksitosin terhadap produksi dan kecemasan pada ibu bayi prematur | Desain penelitian RCT. <i>Convenience sampling</i> . Total sampel 73 ibu. | STAI, <i>breast milk follow-up form</i> | Hari 1: kelompok kontrol Hari 2: Pijat oksitosin selama 3 menit. Hari 3: music instrumental selama 30 menit sebelum pijat. | Skor rata-rata kecemasan adalah $38,3 \pm 10,8$ Hasil signifikan mengurangi kecemasan ($p=0.000$) |

PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis ini untuk mengidentifikasi intervensi non farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan ibu postpartum akibat perawatan terpisah. Meskipun ada satu studi intervensi tentang program orientasi maternal yang menunjukkan tidak adanya perbedaan statistik secara signifikan antara kecemasan ibu postpartum dibandingkan dengan perawatan standar, namun studi tersebut tetap

menunjukkan adanya penurunan kecemasan ibu postpartum sebelum dan setelah intervensi. Studi ini menyebutkan bahwa pemberian edukasi tentang perawatan bayi dan lingkungan tempat perawatan bayi serta pemberdayaan orangtua lebih efektif mengurangi kecemasan ibu akibat perawatan terpisah. Sejalan dengan penelitian lain yang melibatkan orangtua dalam perawatan bayi dapat memfasilitasi *bonding*, meningkatkan kepercayaan orang tua dalam pemberian pengasuhan, dan meningkatkan hubungan orangtua-anak [28]. Pemberian intervensi edukasi yang dilakukan secara bertahap dan dalam beberapa sesi jauh lebih efektif mengurangi kecemasan jika dibandingkan dengan pemberian intervensi edukasi yang hanya sekali. Intervensi keperawatan suportif yang diberikan selama tujuh sesi dengan durasi masing-masing sesi 45 menit kepada ibu postpartum yang dirawat terpisah secara efektif mengurangi kadar kortisol air liur, tingkat stress, dan kecemasan terkait dengan lingkungan perawatan intensif serta meningkatkan kepercayaan orangtua [14]. Perawat harus mampu memberikan informasi yang cukup kepada ibu mengenai status bayinya, perawatan dan prosedur yang diterapkan, peralatan medis yang digunakan dan cara penggunaannya, untuk memastikan ibu dapat menghabiskan waktu lama di perawatan intensif dan berpartisipasi aktif dalam merawat bayi, serta untuk menerapkan perawatan yang berpusat pada keluarga [16]. Oleh karena itu, intervensi ini juga memberikan peluang bagi peneliti untuk mengembangkan program pengajaran yang berpusat pada keluarga dengan fleksibilitas untuk mendukung orang tua yang dirawat terpisah dengan bayinya. Tantangan yang mungkin muncul ketika intervensi pemberdayaan dan edukasi maternal dilakukan di Indonesia perlu dipertimbangkan level pendidikan subjek.

Tinjauan sistematis ini juga melaporkan adanya tiga artikel yang membahas tentang pemanfaatan musik untuk mengurangi kecemasan ibu. Mendengarkan musik terapeutik diadopsi sebagai prosedur terapeutik, yaitu peserta mendengarkan lagu-lagu familiar yang dipilihnya sendiri, dan sesi ini berlangsung selama seminggu untuk memberikan dukungan terapeutik khusus untuk ibu postpartum yang dirawat terpisah dengan bayinya. Penelitian lain menyebutkan bahwa musik yang disukai dapat membantu ibu mengendalikan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, memberikan rasa aman dan motivasi, merangsang interaksi sosial, sekaligus memberi kesempatan untuk mengenali serta meningkatkan emosi positif ibu [29]. Tinjauan ini mengidentifikasi peluang penelitian dalam skala besar untuk menguji pengaruh intervensi musik terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum akibat perawatan terpisah. Penelitian ini juga mencatat satu studi psikoterapi yang diulas melaporkan adanya penurunan kecemasan ibu postpartum, hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan ibu dengan gangguan kecemasan umumnya tidak memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dasar mereka sehingga dengan adanya konseling kognitif-perilaku mengajarkan mereka teknik untuk mengontrol kecemasan dan memodifikasi interpretasi mereka terhadap ruang rawat intensif dan sebagainya untuk membantu mengurangi kecemasan [16].

Tinjauan ini mengklasifikasikan berbagai intervensi ke dalam kategori yang luas, dan mengukur efektivitasnya secara keseluruhan. Mengingat rekomendasi untuk memberikan dukungan psikososial kepada semua ibu yang dirawat terpisah dengan bayinya, tinjauan ini bermanfaat bagi perawat maternitas dalam mengembangkan asuhan keperawatan yang berfokus pada periode postpartum. Dengan mengidentifikasi kesenjangan dalam literatur, tinjauan ini membantu peneliti dalam mengidentifikasi peluang untuk studi lebih lanjut mengenai modalitas yang tersedia serta pengembangan intervensi baru. Secara keseluruhan, intervensi keperawatan berdampak pada penurunan kecemasan ibu dalam jangka pendek. Berbagai jenis intervensi ini relatif mudah untuk diterapkan dan semakin diterima oleh masyarakat. Penelitian di masa depan dapat menerapkan meta analisis untuk mensintesis hasil yang didapatkan dalam tinjauan sistematis ini.

Tinjauan sistematis ini terdapat kesenjangan dan ketidakseimbangan sehubungan dengan geografi dan usia kehamilan saat bayi dilahirkan sehingga membatasi

kemampuan untuk generalisasi temuan studi. Sebagian besar penelitian yang memenuhi syarat untuk tinjauan sistematis dilakukan di Amerika dan Asia, sehingga membatasi kemampuan generalisasi secara global. Sumber daya sosial dan norma-norma yang bervariasi antar konteks regional dan budaya akan mempengaruhi efektivitas intervensi yang diberikan, sehingga peneliti di masa depan mempunyai kesempatan untuk menerjemahkan temuan ini ke berbagai situasi secara global.

Tinjauan sistematis ini mengidentifikasi serangkaian intervensi keperawatan yang digunakan untuk mengurangi kecemasan ibu postpartum akibat perawatan terpisah dan menilai efektivitas dari intervensi tersebut. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan yang dapat menurunkan kecemasan ibu secara efektif adalah program pemberdayaan dan edukasi ibu, relaksasi serta terapi musik yang dilakukan secara bertahap dan kontinu. Karena keragaman intervensi dan sedikitnya jumlah uji coba per intervensi yang disertakan dalam tinjauan sistematis ini, bukti yang diperoleh sangat membantu namun tidak dianggap kuat. Penelitian yang dimasukkan ke dalam studi literatur ini hanya menilai psikologis ibu postpartum saja tanpa menggambarkan peran ayah. Seorang ayah juga mempunyai peran penting dalam perkembangan sosial-emosional ibu dan bayi berisiko tinggi serta kesejahteraan keluarga mereka. Penelitian dimasa depan perlu mengembangkan dan menguji intervensi yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan psikososial ibu dan ayah. Tinjauan ini melibatkan berbagai kondisi bayi yang dilakukan perawatan terpisah dengan ibu dalam kategori yang luas. Peneliti juga mengumpulkan berbagai pelaporan hasil pada beberapa titik waktu yang berbeda baik selama rawat inap dan setelah keluar dari rumah sakit.

SIMPULAN

Perawat maternitas memiliki peran penting untuk memberikan dukungan psikososial kepada ibu postpartum yang dirawat secara terpisah dengan bayinya, maka ulasan ini bermanfaat bagi perawat maternitas dalam mengembangkan asuhan keperawatan yang fokus pada masa nifas. Hasil *systematic review* ini membantu peneliti dalam mengidentifikasi peluang untuk studi lebih lanjut mengenai modalitas yang tersedia serta pengembangan intervensi baru. Secara keseluruhan, intervensi keperawatan berdampak pada penurunan kecemasan ibu dalam jangka pendek. Intervensi keperawatan yang dapat menurunkan kecemasan ibu secara efektif adalah program pemberdayaan dan edukasi ibu, relaksasi dan terapi musik yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan. Intervensi seperti ini relatif mudah untuk diterapkan dan dapat diterima oleh masyarakat. Penelitian di masa depan dapat menerapkan meta-analisis untuk mensintesis hasil yang diperoleh dalam tinjauan sistematis ini.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] D. Holditch-Davis *et al.*, "Patterns of psychological distress in mothers of preterm infants," (in eng), *Infant Behav Dev*, vol. 41, pp. 154-63, Nov 2015, doi: 10.1016/j.infbeh.2015.10.004.
- [2] L. S. Segre, R. Chuffo-Siewert, R. L. Brock, and M. W. O'Hara, "Emotional distress in mothers of preterm hospitalized infants: a feasibility trial of nurse-delivered treatment," *Journal of Perinatology*, vol. 33, no. 12, pp. 924-928, 2013/12/01 2013, doi: 10.1038/jp.2013.93.
- [3] E. Wulansari, I. N. Wirakhmi, and I. H. Susanti, "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu dengan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di Ruang Nicu," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 6, no. 2, pp. 485-492, 2022.
- [4] N. Helle, C. Barkmann, S. Ehrhardt, A. von der Wense, Y. Nestoriuc, and C. Bindt, "Postpartum anxiety and adjustment disorders in parents of infants with very low birth

- weight: Cross-sectional results from a controlled multicentre cohort study," (in eng), *J Affect Disord*, vol. 194, pp. 128-34, Apr 2016, doi: 10.1016/j.jad.2016.01.016.
- [5] J. E. McCabe-Beane, S. M. Stasik-O'Brien, and L. S. Segre, "Anxiety Screening During Assessment of Emotional Distress in Mothers of Hospitalized Newborns," (in English), *Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing*, vol. 47, no. 1, pp. 105-113, 2018, doi: 10.1016/j.jogn.2017.01.013.
- [6] B. Mizrak, A. O. Deniz, and A. Acikgoz, "Anxiety levels of mothers with newborns in a Neonatal Intensive Care Unit in Turkey," (in eng), *Pak J Med Sci*, vol. 31, no. 5, pp. 1176-81, Sep-Oct 2015, doi: 10.12669/pjms.315.7792.
- [7] S. Grigoriadis *et al.*, "A systematic review and meta-analysis of the effects of antenatal anxiety on postpartum outcomes," (in English), *Archives of Women's Mental Health*, vol. 22, no. 5, pp. 543-556, Oct 2019 2019, doi: <https://doi.org/10.1007/s00737-018-0930-2>.
- [8] R. E. Lean, C. E. Rogers, R. A. Paul, and E. D. Gerstein, "NICU Hospitalization: Long-Term Implications on Parenting and Child Behaviors," (in eng), *Curr Treat Options Pediatr*, vol. 4, no. 1, pp. 49-69, Mar 2018.
- [9] S. J. Mianaei, F. A. Karahroudy, M. Rassouli, and M. Z. Tafreshi, "The effect of Creating Opportunities for Parent Empowerment program on maternal stress, anxiety, and participation in NICU wards in Iran," (in eng), *Iran J Nurs Midwifery Res*, vol. 19, no. 1, pp. 94-100, Jan 2014.
- [10] S. Pourkhani, M. Chehrzad, S. Masouleh, and E. Leyli, "The Effect of Family-Based Care on Stress, Anxiety, and Depression of Mothers With Premature Infants," *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, vol. 28, pp. 121-128, 03/01 2018, doi: 10.29252/hnmj.28.2.121.
- [11] M. L. Kilcullen *et al.*, "Parents using live streaming video cameras to view infants in a regional NICU: Impacts upon bonding, anxiety and stress," *Journal of Neonatal Nursing*, vol. 28, no. 1, pp. 42-50, 2022/02/01/ 2022, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2021.03.013>.
- [12] J. Ranu, H. Sauers-Ford, and K. Hoffman, "Engaging and supporting families in the Neonatal intensive care unit with telehealth platforms," *Seminars in Perinatology*, vol. 45, no. 5, p. 151426, 2021/08/01/ 2021, doi: <https://doi.org/10.1016/j.semperi.2021.151426>.
- [13] S. Dabas, P. Joshi, R. Agarwal, R. K. Yadav, and G. Kachhawa, "Impact of audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates: A randomized controlled trial," *Journal of Neonatal Nursing*, vol. 25, no. 4, pp. 200-204, 2019/08/01/ 2019, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2019.03.004>.
- [14] L. C. Howland, N. Jallo, C. D. Connelly, and R. H. Pickler, "Feasibility of a Relaxation Guided Imagery Intervention to Reduce Maternal Stress in the NICU," (in English), *Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing*, vol. 46, no. 4, pp. 532-543, 2017, doi: 10.1016/j.jogn.2017.03.004.
- [15] P. I. Kaarensen, J. A. Rønning, S. E. Ulvund, and L. B. Dahl, "A randomized, controlled trial of the effectiveness of an early-intervention program in reducing parenting stress after preterm birth," (in eng), *Pediatrics*, vol. 118, no. 1, pp. e9-19, Jul 2006, doi: 10.1542/peds.2005-1491.
- [16] A. Sabnis, S. Fojo, S. S. Nayak, E. Lopez, D. M. Tarn, and L. Zeltzer, "Reducing parental trauma and stress in neonatal intensive care: systematic review and meta-analysis of hospital interventions," (in eng), *J Perinatol*, vol. 39, no. 3, pp. 375-386, Mar 2019, doi: 10.1038/s41372-018-0310-9.
- [17] K. Patriksson and L. Selin, "Parents and newborn "togetherness" after birth," (in eng), *Int J Qual Stud Health Well-being*, vol. 17, no. 1, p. 2026281, Dec 2022, doi: 10.1080/17482631.2022.2026281.
- [18] M. J. Page *et al.*, "The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews," (in eng), *Bmj*, vol. 372, p. n71, Mar 29 2021, doi: 10.1136/bmj.n71.

- [19] L. Valizadeh, M. B. Hosseini, Z. H. Damanabad, M. R. Farshi, M. A. Jafarabadi, and F. R. Kochaksaraie, "Effect of NICU department orientation program on mother's anxiety: A randomized clinical trial," *Journal of caring sciences*, vol. 5, no. 3, p. 205, 2016.
- [20] G. Yilmaz and D. Küçük Alemdar, "The Effect of Supportive Nursing Interventions on Reducing Stress Levels of Mothers of Infants in the Neonatal Intensive Care Unit: A Randomized Controlled Trial," (in eng), *Clin Nurs Res*, vol. 31, no. 5, pp. 941-951, Jun 2022, doi: 10.1177/10547738211047359.
- [21] D. Holditch-Davis, R. C. White-Traut, J. A. Levy, T. M. O'Shea, V. Geraldo, and R. J. David, "Maternally administered interventions for preterm infants in the NICU: effects on maternal psychological distress and mother-infant relationship," (in eng), *Infant Behav Dev*, vol. 37, no. 4, pp. 695-710, Nov 2014, doi: 10.1016/j.infbeh.2014.08.005.
- [22] M. Koochaki, Z. Mahmoodi, S. Esmaelzadeh-Saeieh, K. Kabir, M. Tehranizadeh, and M. Dolatian, "The effect of cognitive-behavioral counseling on anxiety in the mothers of infants in the NICU: A randomized controlled trial," (in eng), *F1000Res*, vol. 6, p. 1679, 2017, doi: 10.12688/f1000research.12539.1.
- [23] M. A. Landry, K. Kumaran, J. M. Tyebkhan, V. Levesque, and M. Spinella, "Mindful Kangaroo Care: mindfulness intervention for mothers during skin-to-skin care: a randomized control pilot study," (in eng), *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 22, no. 1, p. 35, Jan 15 2022, doi: 10.1186/s12884-021-04336-w.
- [24] M. K. A. Ribeiro *et al.*, "Music therapy intervention in cardiac autonomic modulation, anxiety, and depression in mothers of preterms: randomized controlled trial," (in eng), *BMC Psychol*, vol. 6, no. 1, p. 57, Dec 13 2018, doi: 10.1186/s40359-018-0271-y.
- [25] E. Dağlı and N. Çelik, "The effect of oxytocin massage and music on breast milk production and anxiety level of the mothers of premature infants who are in the neonatal intensive care unit: A self-controlled trial," (in eng), *Health Care Women Int*, vol. 43, no. 5, pp. 465-478, May 2022, doi: 10.1080/07399332.2021.1947286.
- [26] F. Hashemi, G. HeydariRad, and F. Asadollah, "The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Mothers with Premature Infants: A Clinical Trial Study," *Evidence Based Care*, vol. 13, no. 2, pp. 24-31, 2023, doi: 10.22038/ebcj.2022.64300.2668.
- [27] M. Lali, M. Jouzi, and M. Moghimian, "The Effect of Back Massage on Anxiety Components of Mothers With Preterm Infants," *Complementary Medicine journal*, vol. 9, pp. 3902-3913, 01/30 2020, doi: 10.32598/cmja.9.4.933.1.
- [28] R. E. Kapti *et al.*, "Maternal Coping Strategies for Premature Infant: A Systematic Review," 2022, maternal coping, mother, premature 2022-08-19 2022. [Online]. Available: <https://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/6059>.
- [29] A. I. van der Zee-van den Berg, M. M. Boere-Boonekamp, C. G. M. Groothuis-Oudshoorn, and S. A. Reijneveld, "Postpartum depression and anxiety: a community-based study on risk factors before, during and after pregnancy," (in eng), *J Affect Disord*, vol. 286, pp. 158-165, May 1 2021, doi: 10.1016/j.jad.2021.02.062.