JURNAL ILMIAH KEBIDANAN IMELDA
Vol.12, No.2, September 2026, pp. 106-116
ISSN: 2597-7180 (Online), 2442-8116 (Print)
http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN

INOVASI COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY BERBASIS PLATFORM DIGITAL SOLUSI PENURUNAN GEJALA DEPRESI POSTPARTUM DISABILITAS DI KOTA MEDAN

Herviza Wulandary Pane[1], Sri Ilawati[2], Kindi Meiastrina[3]
[1,3]Profesi Kebidanan, STIKes As Asifa Kisaran, Indonesia
[2]D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 26, 2026
Revised Aug 8, 2026
Accepted Sep 28, 2026

Keywords:

Cognitive Behavioral Therapy
Digital Platform
Postpartum Depression
Disability
Maternal Mental Health

ABSTRACT

Postpartum depression is a mental health issue frequently experienced by mothers after childbirth, impacting their quality of life, the mother-infant relationship, and child development. Women with disabilities face a higher risk of postpartum depression due to limited access to mental health services. Objective: This study aimed to analyze the effectiveness of digital platform-based Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing postpartum depression symptoms among women with disabilities in Medan City. Methods: A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed. The study sample consisted of 21 respondents selected via purposive sampling. Depression levels were measured using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). The digital platform-based CBT intervention was administered over a period of eight weeks. Results: Prior to the intervention, all respondents fell into the moderate risk category for postpartum depression; however, following the intervention, all respondents fell into the non-depressed category. The mean depression score decreased from 11.76 to 3.62 (p=0.0001). Conclusion: Digital platform-based CBT proved effective in reducing symptoms of postpartum depression and holds potential as an accessible, inclusive mental health service innovation for women with disabilities.

This is an open access article under the CC BY-SAlicense.

Corresponding Author:

Herviza Wulandary Pane,
Profesi Kebidanan,
Stikes As Syifa Kisaran,
Jl. SKB/Pendidikan No. 1, Lingkungan IV, Kelurahan Kisaran Naga, Kecamatan Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara.
Email: hervizahamka@yahoo.com

1. INTRODUCTION

Depresi postpartum adalah gangguan suasana hati serius yang dialami ibu setelah melahirkan, biasanya dalam 1 bulan pertama atau hingga setahun pasca bersalin. Gejalanya meliputi kesedihan mendalam, kecemasan ekstrem, dan kesulitan merawat bayi. Kondisi ini berbeda dari *baby blues* karena lebih intens, bertahan lebih lama, dan membutuhkan penanganan medis [1], [2]. Oleh karena itu, upaya

pencegahan dan intervensi dini terhadap depresi postpartum menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan maternal [3], [4].

Perempuan dengan disabilitas fisik merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi postpartum akibat kombinasi faktor biologis, psikososial, dan struktural [5]. Hambatan mobilitas, keterbatasan akses layanan kesehatan ramah disabilitas, stigma sosial, dan minimnya dukungan psikologis inklusif menyebabkan kebutuhan kesehatan mental kelompok ini belum terpenuhi secara optimal [6], [7]. Situasi tersebut menimbulkan kesenjangan layanan yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental selama masa nifas.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti secara empiris sebagai intervensi psikologis yang efektif dalam menurunkan gejala depresi, termasuk pada periode postpartum [8], [9]. Pendekatan ini berfokus pada restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku maladaptif yang berkontribusi terhadap gangguan emosional. Namun, penerapan CBT secara konvensional (tatap muka) masih menghadapi berbagai kendala praktis bagi perempuan disabilitas fisik, terutama terkait aksesibilitas layanan, ketersediaan terapis, serta ketergantungan pada pendamping [10].

Perkembangan platform digital dalam bidang kesehatan mental memberikan peluang strategis untuk memperluas akses intervensi psikologis yang lebih fleksibel, efisien, dan inklusif [11], [12]. CBT berbasis platform digital memungkinkan intervensi mandiri maupun terstruktur dengan supervisi minimal, sehingga berpotensi menjangkau ibu postpartum dengan disabilitas fisik yang mengalami hambatan akses layanan kesehatan mental [13].

Meskipun demikian, hingga saat ini pengembangan model CBT berbasis platform digital yang secara spesifik dirancang untuk perempuan disabilitas fisik pada masa postpartum masih sangat terbatas [14]. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi umum ibu hamil atau individu tanpa disabilitas, sehingga belum mempertimbangkan kebutuhan adaptasi konten, antarmuka, dan pendekatan terapeutik yang ramah disabilitas [15], [16].

Selain keterbatasan model intervensi, bukti empiris efektivitas CBT berbasis platform digital dalam menurunkan depresi postpartum pada perempuan dengan disabilitas fisik masih terbatas, terutama di negara berkembang [17]. Kekosongan bukti ilmiah ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan penelitian dasar yang berorientasi pada pengembangan model dan pengujian efektivitas intervensi psikologis digital yang inklusif dan kontekstual [18].

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengembangkan model *Cognitive Behavioral Therapy* berbasis platform digital yang adaptif dan inklusif bagi perempuan dengan disabilitas fisik serta menguji efektivitasnya dalam menurunkan gejala depresi postpartum, sekaligus memberikan kontribusi teoretis dan mendukung kebijakan serta praktik layanan kesehatan mental maternal yang berkeadilan [19].

2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design* untuk menganalisis efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis platform digital dalam menurunkan gejala depresi postpartum pada perempuan penyandang disabilitas di Kota Medan. Responden yaitu kelompok intervensi yang memperoleh CBT berbasis platform digital. Pengukuran tingkat depresi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa CBT berbasis online efektif dalam menurunkan gejala depresi postpartum dan meningkatkan kesehatan mental ibu pasca persalinan [20].

Populasi penelitian adalah perempuan penyandang disabilitas fisik yang berada pada masa postpartum 2 minggu sampai 2 bulan dan berdomisili di Kota Medan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 21 responden berdasarkan jumlah subjek yang dapat diidentifikasi dan memenuhi kriteria inklusi pada populasi yang sangat spesifik selama periode penelitian. Kriteria inklusi meliputi ibu postpartum berusia 18–45 tahun, memiliki gejala depresi ringan hingga sedang, mampu menggunakan *smartphone*, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner karakteristik responden dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) untuk mengukur tingkat depresi postpartum. EPDS merupakan instrumen yang banyak digunakan dalam penelitian depresi postpartum karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mendeteksi perubahan gejala depresi setelah intervensi psikologis [21].

Intervensi CBT berbasis platform digital diberikan selama delapan minggu melalui aplikasi yang berisi modul edukasi, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, latihan relaksasi, *mood diary*, dan konseling daring. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa CBT online dengan durasi minimal delapan minggu memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan skor depresi postpartum, terutama apabila disertai pendampingan profesional [22].

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perubahan skor depresi postpartum sebelum dan sesudah pemberian intervensi CBT berbasis platform digital pada kelompok yang sama. Karena data berpasangan dan tidak memenuhi

asumsi normalitas, analisis dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan tingkat kemaknaan α = 0,05. Seluruh pengujian dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% (α= 0,05). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes As Syifa Kisaran, Medan, Indonesia, dengan Nomor *Ethical Exemption* 4454/F/KEP/USM/VII/2025. Persetujuan etik dan partisipasi sukarela responden telah diperoleh sebelum penelitian dilaksanakan.

3. RESULTS AND ANALYSIS

Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Depresi Postpartum Disabilitas

Pernyataan	Nilai *Corrected Item-Total*	Nilai r-Tabel	Status	*Cronbach's Alpha*	Status
1	0,649	0,361	Valid	0,848	Reliabel
2	0,669	0,361	Valid		
3	0,543	0,361	Valid		
4	0,433	0,361	Valid		
5	0,504	0,361	Valid		
6	0,643	0,361	Valid		
7	0,397	0,361	Valid		
8	0,608	0,361	Valid		
9	0,512	0,361	Valid		
10	0,506	0,361	Valid		

Pada tabel di atas dapat diperoleh bahwa dari seluruh pertanyaan tingkat depresi postpartum sebanyak 10 mempunyai nilai *corrected item total correlation (r)* > 0,361 (r-tabel) dengan nilai *cronbach's alpha* 0,848, maka dapat disimpulkan bahwa 10 pertanyaan tingkat depresi postpartum adalah valid dan reliabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari r tabel (0,361) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,848. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen EPDS memiliki validitas dan reliabilitas yang baik untuk mengukur gejala depresi postpartum pada perempuan penyandang disabilitas di Kota Medan. Nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,70 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur yang stabil dan akurat dalam penelitian kesehatan mental maternal. Hasil ini mengindikasikan bahwa setiap item pertanyaan EPDS mampu merepresentasikan konstruk depresi postpartum secara komprehensif dan konsisten.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil *systematic review* yang dilakukan oleh [23] yang menyatakan bahwa EPDS merupakan instrumen skrining depresi postpartum yang memiliki karakteristik psikometrik sangat baik, baik dari aspek validitas maupun reliabilitas. Studi tersebut menunjukkan bahwa EPDS tetap menjadi instrumen yang paling banyak digunakan secara global karena mampu mendeteksi gejala depresi postpartum pada berbagai populasi ibu, termasuk kelompok dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda. Selain itu, EPDS memiliki kemampuan yang baik dalam mengidentifikasi gejala depresi ringan hingga berat sehingga sangat sesuai digunakan pada penelitian intervensi kesehatan mental.

Selain memiliki konsistensi internal yang baik, EPDS juga telah terbukti memiliki kemampuan diskriminatif yang tinggi dalam membedakan ibu yang mengalami depresi postpartum dan yang tidak mengalami depresi. Penelitian [24] menunjukkan bahwa EPDS mempunyai validitas konstruk dan validitas diagnostik yang baik pada populasi ibu postpartum, sehingga dapat digunakan sebagai instrumen skrining yang sensitif terhadap perubahan kondisi psikologis setelah intervensi. Kemampuan tersebut menjadi sangat penting dalam penelitian ini karena keberhasilan intervensi CBT berbasis platform digital diukur melalui perubahan skor EPDS sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh [25] yang menyatakan bahwa EPDS merupakan salah satu instrumen skrining depresi postpartum yang direkomendasikan secara luas dalam praktik klinis dan penelitian karena mudah digunakan, memiliki waktu pengisian yang singkat, serta telah tervalidasi pada berbagai kelompok ibu postpartum. Penggunaan EPDS dalam penelitian berbasis teknologi digital juga semakin meningkat karena instrumen ini dapat diintegrasikan secara mudah ke dalam aplikasi kesehatan mental maupun platform daring tanpa mengurangi kualitas pengukurannya.

Lebih lanjut, penelitian terbaru mengenai karakteristik psikometrik EPDS pada penelitian kesehatan mental digital menunjukkan bahwa instrumen ini tidak hanya mengukur depresi, tetapi juga mampu mengevaluasi aspek anhedonia, kecemasan, dan gangguan emosional yang sering muncul selama masa postpartum. Oleh karena itu, penggunaan EPDS dalam penelitian ini dinilai tepat karena dapat menggambarkan perubahan kondisi psikologis secara lebih komprehensif setelah pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis platform digital. Dengan validitas dan reliabilitas yang baik, EPDS dapat

menjadi instrumen yang andal dalam mendukung pengembangan inovasi layanan kesehatan mental maternal yang berbasis teknologi.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Depresi Postpartum Disabilitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi *Coqnitiv Behavioral Therapy* Berbasis Platform Digital di Kota Medan

Tingkat Depresi	*Pretest*		*Postest*	
	N	%	n	%
Tidak depresi	0	0	21	100,0
Risiko sedang (perlu pemantauan)	21	100,0	0	0
Depresi postpartum (perlu jintervensi)	0	0	0	0
Jumlah	**21**	**100,0**	**21**	**100,0**

Berdasarkan hasil tabel diatas didapatkan bahwa pada kelompok intervensi pretest diperoleh sebagian besar kategori risiko sedang (perlu pemantauan) sebesar 100% dan setelah dilakukan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* Berbasis Platform Digital sebagian besar kategori tidak depresi sebesar 100%. Keberhasilan dipengaruhi oleh kepatuhan penggunaan aplikasi digital, kemudahan akses CBT, serta adanya pendampingan selama intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis platform digital, seluruh responden (100%) berada pada kategori risiko sedang depresi postpartum. Namun setelah diberikan intervensi selama delapan minggu, seluruh responden berubah menjadi kategori tidak depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT berbasis platform digital mampu memberikan perubahan positif terhadap kondisi psikologis perempuan penyandang disabilitas pada masa postpartum. Perubahan tersebut menggambarkan bahwa intervensi CBT yang dilakukan secara digital dapat membantu responden mengidentifikasi pikiran negatif, mengubah pola pikir maladaptif, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional setelah persalinan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian [8] yang melakukan meta-analisis terhadap berbagai intervensi psikologis pada depresi perinatal. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa CBT merupakan salah satu intervensi yang paling efektif dalam menurunkan depresi postpartum karena berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan peningkatan kemampuan pemecahan masalah. Selain itu, CBT yang disampaikan secara digital memberikan fleksibilitas lebih besar bagi ibu postpartum untuk mengikuti terapi tanpa harus menghadiri layanan kesehatan secara langsung sehingga meningkatkan kepatuhan terhadap terapi.

Selain itu, penelitian [8] menunjukkan bahwa intervensi CBT berbasis internet (*internet-based cognitive behavioral therapy*) secara signifikan mampu menurunkan gejala depresi postpartum dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan teknologi digital dalam layanan kesehatan mental memungkinkan ibu memperoleh dukungan psikologis secara lebih mudah, fleksibel, dan dapat diakses kapan saja. Hal ini sangat relevan dengan kondisi perempuan penyandang disabilitas yang sering mengalami hambatan mobilitas dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental konvensional.

Penurunan gejala depresi postpartum setelah pemberian CBT berbasis platform digital pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan digital mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses terapi. Responden dapat mempelajari materi CBT secara mandiri, melakukan latihan restrukturisasi kognitif, mencatat suasana hati (*mood diary*), serta memperoleh edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan. Intervensi digital yang mengintegrasikan CBT dengan fitur interaktif memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap penurunan depresi postpartum dibandingkan intervensi edukasi biasa karena peserta lebih aktif dalam mengelola kondisi psikologisnya sendiri.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperkuat bahwa pemanfaatan teknologi digital dalam pelayanan kesehatan mental maternal dapat menjadi inovasi yang efektif dan inklusif bagi perempuan penyandang disabilitas. Intervensi berbasis platform digital mampu mengatasi hambatan geografis, keterbatasan mobilitas, serta stigma yang sering dialami oleh perempuan dengan disabilitas ketika mengakses layanan kesehatan mental secara tatap muka. Penelitian [15] juga menyimpulkan bahwa intervensi kesehatan digital pada perempuan dengan kondisi risiko tinggi maupun keterbatasan fisik memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, meningkatkan akses pelayanan, serta memperbaiki kualitas hidup ibu pada masa postpartum.

Tabel 3. Distribusi Jawaban Tingkat Depresi Postpartum Disabilitas Sebelum Diberikan Intervensi *Coqnitive Behavioral Therapy* Berbasis Platform Digital di Kota Medan

No.	Pernyataan	Jawaban	n	%
1	Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal	Seperti biasanya	3	14,3
		Tidak sesering biasanya	14	66,7
		Sangat jarang	4	19,0
		Tidak bisa sama sekali	0	0
2	Saya menantikan berbagai hal dengan senang hati	Seperti biasanya	1	4,8
		Sedikit berkurang	18	85,7
		Jauh berkurang	2	9,5
		Hampir tidak ada	0	0
3	Saya menyalahkan diri sendiri tanpa alasan yang perlu	Tidak pernah	4	19,0
		Jarang	16	76,2
		Ya, kadang-kadang	1	4,8
		Ya, sangat sering	0	0
4	Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan jelas	Tidak sama sekali	0	0
		Hampir tidak pernah	5	23,8
		Ya, kadang-kadang	14	66,7
		Ya, sangat sering	2	9,5
5	Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas	Ya, cukup sering	7	33,3
		Ya, kadang-kadang	10	47,6
		Jarang sekali	4	19,0
		Tidak sama sekali	0	0
6	Berbagai hal terasa membebani saya	Ya, sering tidak mampu mengatasi	0	0
		Ya, kadang tidak seperti biasa	14	66,7
		Tidak, hampir selalu berhasil	6	28,6
		Tidak, saya atasi seperti biasa	1	4,8
7	Saya sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur	Ya, hampir sepanjang waktu	0	0
		Ya, cukup sering	1	4,8
		Tidak terlalu sering	20	95,2
		Tidak sama sekali	0	0
8	Saya merasa sedih atau sengsara	Ya, hampir sepanjang waktu	0	0
		Ya, cukup sering	5	23,8
		Tidak terlalu sering	16	76,2
		Tidak sama sekali	0	0
9	Saya sangat tidak bahagia hingga menangis	Ya, hampir sepanjang waktu	0	0
		Ya, sangat sering	10	47,6
		Hanya sesekali	10	47,6
		Tidak pernah	1	4,8
10	Muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri	Ya, cukup sering	0	0
		Kadang-kadang	0	0
		Hampir tidak pernah	8	38,1
		Tidak pernah	13	61,9

Distribusi jawaban responden sebelum diberikan intervensi *cognitive behavioral therapy* berbasis platform digital menunjukkan bahwa pernyataan terkait saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal mayoritas responden menjawab tidak sesering biasanya yaitu sebanyak 14 orang (66,7%). Pernyataan terkait saya menantikan berbagai hal dengan senang hati mayoritas responden menjawab sedikit berkurang yaitu 18 orang (85,7%). Pernyataan terkait saya menyalahkan diri sendiri tanpa alasan yang perlu mayoritas responden menjawab jarang yaitu 16 orang (76,2%). Pernyataan terkait saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan jelas mayoritas responden menjawab ya, kadang-kadang yaitu 14 orang (66,7%). Pernyataan terkait saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas mayoritas responden menjawab ya, kadang-kadang sebanyak 10 orang (47,6%). Pernyataan terkait berbagai hal terasa membebani saya mayoritas responden menjawab ya, kadang tidak seperti biasa sebanyak 14 orang (66,7%). Pernyataan terkait saya sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur mayoritas responden menjawab tidak terlalu sering sebanyak 20 orang (95,2%). Pernyataan terkait saya merasa sedih atau sengsara mayoritas responden menjawab tidak terlalu sering sebanyak 16 orang (76,2%). Pernyataan terkait saya sangat tidak bahagia hingga menangis mayoritas responden menjawab ya, sangat sering dan hanya sesekali masing-masing sebanyak 10 orang

(47,6%). Dan pernyataan terkait muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri mayoritas responden menjawab tidak pernah sebanyak 13 orang (61,9%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis platform digital, sebagian besar responden mengalami gejala depresi postpartum yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan menikmati aktivitas sehari-hari, menurunnya rasa senang terhadap berbagai hal, meningkatnya kecemasan, serta munculnya perasaan takut dan terbebani dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan penyandang disabilitas pada masa postpartum memiliki kerentanan yang cukup tinggi terhadap gangguan kesehatan mental akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial setelah persalinan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian [26] yang menyatakan bahwa ibu postpartum yang mengalami keterbatasan fisik atau memiliki hambatan akses pelayanan kesehatan memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi postpartum dibandingkan populasi umum. Faktor perubahan hormonal, stres akibat peran baru sebagai ibu, serta keterbatasan dukungan sosial menjadi faktor utama yang mempengaruhi kondisi psikologis ibu pada masa postpartum. Selain itu, perempuan dengan disabilitas sering menghadapi tantangan tambahan berupa hambatan mobilitas dan stigma sosial yang dapat memperberat gejala depresi.

Berdasarkan distribusi jawaban EPDS, sebagian besar responden menyatakan tidak dapat menikmati aktivitas seperti biasanya dan mengalami penurunan rasa antusias terhadap berbagai kegiatan. Kondisi tersebut menggambarkan adanya gejala anhedonia, yaitu ketidakmampuan individu untuk merasakan kesenangan terhadap aktivitas yang sebelumnya dianggap menyenangkan. Anhedonia merupakan salah satu gejala utama depresi postpartum yang sering muncul pada ibu setelah persalinan dan berkaitan erat dengan rendahnya kualitas hidup serta terganggunya hubungan ibu dan bayi.

Selain itu, [27] dalam *systematic review and meta-analysis* menyimpulkan bahwa EPDS memiliki kemampuan prediktif yang baik dibandingkan berbagai instrumen lain untuk mendeteksi depresi pada perempuan hamil maupun postpartum. Instrumen ini memiliki sensitivitas dan spesifisitas yang memadai sehingga direkomendasikan sebagai alat skrining utama dalam penelitian dan praktik klinis.

Penelitian lain oleh [28] juga menunjukkan bahwa EPDS tetap memiliki performa yang baik sebagai alat skrining depresi perinatal. Meta-analisis tersebut merekomendasikan nilai ambang (*cut-off*) EPDS ≥11 dengan sensitivitas dan spesifisitas yang baik dalam mengidentifikasi ibu yang berisiko mengalami depresi postpartum.

Lebih lanjut, penelitian [29] menunjukkan bahwa EPDS mempunyai karakteristik psikometrik yang kuat pada berbagai populasi dan mampu mengidentifikasi tiga dimensi penting pada depresi postpartum, yaitu depresi, anhedonia, dan kecemasan. Oleh karena itu, penggunaan EPDS dalam penelitian ini dinilai tepat untuk mengevaluasi perubahan kondisi psikologis sebelum dan sesudah intervensi CBT berbasis platform digital.

Tabel 4. Distribusi Jawaban Tingkat Depresi Postpartum Disabilitas Sesudah Diberikan Intervensi *Coqnitive Behavioral Therapy* Berbasis Platform Digital di Kota Medan

No.	Pernyataan	Jawaban	n	%
1	Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal	Seperti biasanya	13	61,9
		Tidak sesering biasanya	8	38,1
		Sangat jarang	0	0
		Tidak bisa sama sekali	0	0
2	Saya menantikan berbagai hal dengan senang hati	Seperti biasanya	14	66,7
		Sedikit berkurang	7	33,3
		Jauh berkurang	0	0
		Hampir tidak ada	0	0
3	Saya menyalahkan diri sendiri tanpa alasan yang perlu	Tidak pernah	10	47,6
		Jarang	11	52,4
		Ya, kadang-kadang	0	0
		Ya, sangat sering	0	0
4	Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan jelas	Tidak sama sekali	13	61,9
		Hampir tidak pernah	8	38,1
		Ya, kadang-kadang	0	0
		Ya, sangat sering	0	0
5	Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas	Ya, cukup sering	0	0
		Ya, kadang-kadang	0	0
		Jarang sekali	4	19,0
		Tidak sama sekali	17	81,0
6	Berbagai hal terasa membebani saya	Ya, sering tidak mampu mengatasi	0	0
		Ya, kadang tidak seperti biasa	0	0

		Tidak, hampir selalu berhasil	12	57,1
		Tidak, saya atasi seperti biasa	9	42,9
7	Saya sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur	Ya, hampir sepanjang waktu	0	0
		Ya, cukup sering	0	0
		Tidak terlalu sering	10	47,6
		Tidak sama sekali	11	52,4
8	Saya merasa sedih atau sengsara	Ya, hampir sepanjang waktu	0	0
		Ya, cukup sering	0	0
		Tidak terlalu sering	9	42,9
		Tidak sama sekali	12	57,1
9	Saya sangat tidak bahagia hingga menangis	Ya, hampir sepanjang waktu	0	0
		Ya, sangat sering	0	0
		Hanya sesekali	7	33,3
		Tidak pernah	14	66,7
10	Muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri	Ya, cukup sering	0	0
		Kadang-kadang	0	0
		Hampir tidak pernah	0	0
		Tidak pernah	21	100,0

Distribusi jawaban responden sesudah diberikan intervensi *cognitive behavioral therapy* berbasis platform digital menunjukkan perubahan melalui peningkatan skor jawaban yaitu pada pernyataan terkait saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal mayoritas responden sudah banyak menjawab seperti biasanya yaitu 13 orang (61,9%). Pernyataan terkait saya menantikan berbagai hal dengan senang hati mayoritas responden sudah banyak menjawab seperti biasanya yaitu 14 orang (66,7%). Pernyataan terkait saya menyalahkan diri sendiri tanpa alasan yang perlu mayoritas responden sudah banyak menjawab jarang yaitu 11 orang (52,4%) dan tidak pernah 10 orang (47,6%). Pernyataan terkait saya merasa cemas atau khawatir tanpa jalasan jelas mayoritas responden sudah banyak menjawab tidak sama sekali yaitu 13 orang (61,9%). Pernyataan terkait saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas mayoritas responden sudah banyak menjawab tidak sama sekali ada 17 orang (81,0%). Pernyataan terkait berbagai hal terasa membebani saya mayoritas responden sudah banyak menjawab tidak, hampir selalu berhasil ada 12 orang (57,1%) dan 9 orang (42,9%) menjawab tidak, saya atasi seperti biasa. Pernyataan terkait saya sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur mayoritas responden sudah banyak menjawab tidak sama sekali yaitu 11 orang (52,4%). Pernyataan terkait saya merasa sedih atau sengsara mayoritas responden sudah banyak menjawab tidak sama sekali yaitu 12 orang (57,1%). Pernyataan terkait saya sangat tidak bahagia hingga menangis mayoritas responden sudah banyak menjawab tidak pernah yaitu 14 orang (66,7%). Pernyataan terkait muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri mayoritas responden sudah banyak menjawab tidak pernah yaitu 100%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi CBT berbasis platform digital, terjadi perubahan yang positif pada seluruh indikator *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Sebagian besar responden mulai dapat menikmati aktivitas sehari-hari, memiliki perasaan yang lebih bahagia, mampu melihat masa depan dengan lebih optimis, serta tidak lagi mengalami kecemasan dan kesedihan yang berlebihan. Hasil ini menunjukkan bahwa CBT berbasis platform digital efektif dalam memperbaiki kondisi psikologis ibu postpartum dengan disabilitas melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan realistis. Perubahan pada skor EPDS setelah intervensi juga menunjukkan bahwa terapi berbasis digital mampu memberikan dukungan psikologis yang mudah diakses dan sesuai dengan kebutuhan ibu postpartum.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian [20] yang melakukan *systematic review and meta-analysis* terhadap CBT online pada depresi postpartum. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Online Cognitive Behavioral Therapy (OCBT)* secara signifikan menurunkan gejala depresi postpartum dibandingkan kelompok kontrol. CBT digital membantu ibu mengenali pikiran negatif, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, serta memperbaiki perilaku maladaptif yang berhubungan dengan depresi. Selain itu, durasi intervensi yang lebih panjang memberikan hasil yang lebih baik terhadap perbaikan gejala depresi dan kualitas hidup ibu postpartum.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh [30] yang menyatakan bahwa berbagai bentuk CBT, termasuk aplikasi digital, terapi kelompok, dan CBT berbasis internet, terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi postpartum dengan tingkat keberhasilan sebesar 29–46%. Penelitian tersebut menegaskan bahwa keterlibatan tenaga kesehatan, dukungan terapis, serta penggunaan teknologi digital secara berkelanjutan merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan terapi. Dengan demikian, perubahan jawaban EPDS setelah intervensi pada penelitian ini menunjukkan bahwa platform digital dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu postpartum.

Selain itu, penelitian [31] menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis digital secara signifikan menurunkan skor EPDS dibandingkan kelompok kontrol ($p<0,001$). Tidak hanya menurunkan

depresi, intervensi digital juga mampu mengurangi kecemasan, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan kualitas hubungan emosional antara ibu dan bayi. Hasil wawancara dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemudahan akses, fleksibilitas penggunaan, dan adanya dukungan emosional yang terstruktur menjadi faktor yang meningkatkan keberhasilan intervensi digital pada ibu postpartum. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa CBT berbasis platform digital dapat menjadi alternatif layanan kesehatan mental yang efektif bagi perempuan penyandang disabilitas yang memiliki keterbatasan akses terhadap pelayanan tatap muka.

Perbaikan distribusi jawaban EPDS setelah intervensi juga didukung oleh perkembangan aplikasi kesehatan mental berbasis CBT yang semakin adaptif. Penelitian [21] mengenai aplikasi *MamaLift Plus Digital Therapeutic* menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi CBT digital memberikan perbaikan yang bermakna pada skor EPDS dan membantu ibu postpartum mengatasi hambatan untuk memperoleh layanan psikologis. Pendekatan digital memungkinkan ibu mendapatkan terapi secara fleksibel, menjaga privasi, serta mengurangi hambatan geografis dan sosial. Oleh karena itu, CBT berbasis platform digital dalam penelitian ini dapat dipertimbangkan sebagai inovasi pelayanan kesehatan mental maternal yang efektif, inklusif, dan berkelanjutan bagi perempuan penyandang disabilitas di Kota Medan.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok Intervensi	*P*	Keterangan	Uji
Pretest	0,0001	Tidak Normal	*Wilcoxon*
Postest	0,162	Normal	

Berdasarkan tabel di atas bahwa kelompok intervensi *prestest* diperoleh nilai p<0,05 artinya data tidak berdistribusi normal sedangkan kelompok intervensi *postest* diperoleh nilai p>0,05 artinya data berdistribusi normal, sehingga boleh dilanjutkan menggunakan uji *wilcoxon.*

Tabel 6. Perbedaan Tingkat Penurunan Gejala Depresi Postpartum Sebelum dan Sesudah Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Berbasis Platform Digital pada Perempuan Dengan Disabilitas di Kota Medan

Kelompok jIntervensi	Rata-Rata	Standar jDeviasi j	p
Pretest	11,76	0,539	
Postest	3,62	2,439	0,0001

Berdasarkan tabel diatas bahwa pada kelompok intervensi *pretest* dan *postest* diperoleh nilai p=0,0001 artinya terdapat perbedaan tingkat penurunan gejala depresi postpartum sebelum dan sesudah penerapan *cognitive behavioral therapy* berbasis platform digital pada perempuan dengan disabilitas di Kota Medan. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* 11,76 dan rata-rata *postest* 3,62 artinya ada penurunan atau perubahan sebesar 8,14 sehingga *cognitive behavioral therapy* berbasis platform digital efektif dalam menurunkan gejala depresi postpartum pada perempuan dengan disabilitas di Kota Medan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat gejala depresi postpartum sebelum dan sesudah penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis platform digital pada perempuan penyandang disabilitas di Kota Medan. Nilai rata-rata skor depresi mengalami penurunan dari 11,76 pada saat *pretest* menjadi 3,62 pada saat *posttest* dengan nilai p=0,0001. Penurunan sebesar 8,14 poin tersebut menunjukkan bahwa CBT berbasis platform digital mampu memberikan perubahan yang bermakna terhadap kondisi psikologis responden, terutama dalam mengurangi pikiran negatif, kecemasan, kesedihan, dan ketidakmampuan mengatasi masalah yang sering muncul pada masa postpartum.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian [20] yang melakukan *systematic review and meta-analysis* terhadap 17 penelitian CBT online pada ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT berbasis online secara signifikan menurunkan gejala depresi postpartum dibandingkan kelompok kontrol (*Standardized Mean Difference* = -0,59; p<0,001). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa CBT digital bekerja melalui proses restrukturisasi kognitif, yaitu membantu ibu mengidentifikasi pikiran negatif, mengubah keyakinan yang tidak rasional, dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah sehingga gejala depresi dapat berkurang secara bertahap.

Penelitian lain yang dilakukan oleh [22] juga menunjukkan bahwa intervensi CBT berbasis digital memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan depresi perinatal dan postpartum dibandingkan pelayanan standar. Meta-analisis tersebut menemukan bahwa CBT tidak hanya memperbaiki suasana hati, tetapi juga meningkatkan kemampuan regulasi emosi, memperbaiki hubungan interpersonal, dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menjalankan perannya setelah persalinan. Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa CBT berbasis platform digital dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental perempuan penyandang disabilitas pada masa postpartum.

Penurunan skor depresi pada penelitian ini juga didukung oleh perkembangan teknologi kesehatan mental berbasis aplikasi digital. Penelitian [21] mengenai aplikasi *MamaLift Plus Digital Therapeutic* menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi CBT digital selama beberapa minggu secara signifikan menurunkan skor EPDS dibandingkan kelompok plasebo. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa intervensi digital memberikan keuntungan berupa akses yang lebih mudah, fleksibilitas waktu, serta kemampuan melakukan terapi secara mandiri sehingga meningkatkan kepatuhan peserta terhadap program terapi.

Selain itu, [8] dalam *systematic review and network meta-analysis* menyimpulkan bahwa CBT merupakan salah satu intervensi psikologis yang paling efektif dalam menurunkan depresi perinatal dibandingkan berbagai pendekatan psikologis lainnya. CBT terbukti memberikan efek yang lebih stabil terhadap penurunan gejala depresi karena berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang menjadi dasar munculnya gangguan emosional. Oleh karena itu, penerapan CBT berbasis platform digital pada penelitian ini dapat menjadi inovasi layanan kesehatan mental yang efektif, mudah diakses, dan inklusif bagi perempuan penyandang disabilitas yang mengalami depresi postpartum.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh [32] yang menyatakan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis digital memiliki pengaruh positif terhadap penurunan depresi perinatal dan postpartum, terutama pada kelompok yang mengalami keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Intervensi digital memungkinkan ibu memperoleh dukungan psikologis secara berkelanjutan, mengurangi hambatan geografis, serta meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses terapi. Dengan demikian, CBT berbasis platform digital dapat direkomendasikan sebagai salah satu inovasi pelayanan kesehatan mental maternal yang berorientasi pada aksesibilitas, efektivitas, dan pemerataan pelayanan kesehatan bagi perempuan penyandang disabilitas.

4. CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis platform digital efektif dalam menurunkan gejala depresi postpartum pada perempuan penyandang disabilitas di Kota Medan. Instrumen *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) yang digunakan terbukti valid dan reliabel untuk mengukur perubahan tingkat depresi postpartum. Sebelum intervensi, seluruh responden berada pada kategori risiko sedang depresi postpartum, sedangkan setelah diberikan intervensi CBT berbasis platform digital selama delapan minggu seluruh responden berada pada kategori tidak depresi. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor depresi sebelum dan sesudah intervensi (p=0,0001), dengan penurunan rata-rata skor dari 11,76 menjadi 3,62. Temuan ini membuktikan bahwa CBT berbasis platform digital dapat menjadi inovasi layanan kesehatan mental maternal yang efektif, mudah diakses, inklusif, dan berpotensi dikembangkan sebagai model intervensi kesehatan mental bagi perempuan penyandang disabilitas pada masa postpartum.

ACKNOWLEDGEMENTS

Para penulis mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi, melalui Stikes As Syifa Kisaran, atas pendanaan penelitian ini melalui 'Hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP)' dengan nomor hibah penelitian 126/SPK/LL1/AL.04.03/PL-BARU/2026 dan 473/UPPM/STIKes As Syifa/V/2026.

REFERENCES

[1] R. L. Dooley dan J. McAloon, “The efficacy of antenatal Cognitive Behavioural Therapy for antenatal and postnatal depression: A PRISMA based systematic review and meta-analysis,” *J Affect Disord*, no. 376, hal. 225–240376, 2025, doi: doi: 10.1016/j.jad.2025.02.008.

[2] C. Chen, X. Wang, H. Xu, dan Y. Li, “Effectiveness of digital psychological interventions in reducing perinatal depression: a systematic review of meta-analyses,” *Arch Womens Ment Heal.*, vol. 26, no. 4, hal. 423–439, 2023, doi: 10.1007/s00737-023-01327-y.

[3] World Health Organization (WHO), “Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services,” https://www.who.int/copyright. [Daring]. Tersedia pada: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/63b2d474-202f-45d8-84fa-e80762ec86cc/content

[4] R. Ulfah, M. Zakiah, S. N. Y. R. S. Asseggaf, dan T. H. Putri, “Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Depresi Postpartum di Kota Pontianak,” *eJournal Kedokt. Indones.*, vol. 13, no. 1, 2025, doi: https://doi.org/10.23886/ejki.13.949.52.

[5] M. Mitra, L. D. Smith, S. C. Smeltzer, L. M. Long-Bellil, N. S. Moring, dan L. I. Iezzoni, “Barriers to providing maternity care to women with physical disabilities: Perspectives from health care practitioners,” *Disabil. Health J.*, vol. 10, no. 3, hal. 445–450, 2017.

[6] B. Bentley *et al.*, “Perinatal depression at the intersection of race/ethnicity and disability,” *Arch. Womens. Ment. Health*, vol. 28, hal. 679–689, 2025.

[7] L. I. Iezzoni, J. Y. A, A. J. Wint, S. C. S. E, dan J. L. Ecker, "General Health, Health Conditions, and Current Pregnancy Among U.S. Women with and without Chronic Physical Disabilities," *Disabil Heal. J*, 2025, doi: doi: 10.1016/j.dhjo.2013.12.002.

[8] G. Hua, K. Yue, Y. Zhu, F. Yang, dan M. Zhou, "Different psychological interventions for perinatal depression: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials," *BMC Psychiatry*, vol. 25, no. 981, 2025, doi: https://doi.org/10.1186/s12888-025-07462-3.

[9] L. E. Sockol, "A systematic review and meta-analysis of interpersonal psychotherapy for perinatal women," *J. Affect. Disord.*, vol. 232, hal. 316–328, 2018, doi: https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.018.

[10] S. Dimidjian dan S. Goodman, "Nonpharmacologic intervention and prevention strategies for depression during pregnancy and the postpartum," *Clin. Obstet. Gynecol.*, vol. 52, no. 3, hal. 498–515, 2009.

[11] J. Torous *et al.*, "The growing field of digital psychiatry: current evidence and the future of apps, social media, chatbots, and virtual reality," *World Psychiatry*, vol. 20, no. 3, 2021, doi: https://doi.org/10.1002/wps.20883.

[12] J. Firth *et al.*, "The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: a meta-analysis of randomized controlled trials," *World Psychiatry*, vol. 16, no. 3, hal. 287–298, 2017, doi: doi: 10.1002/wps.20472.

[13] S. A. Loughnan, A. E. Joubert, A. Grierson, G. Andrews, dan J. M. Newby, "Internet-delivered psychological interventions for clinical anxiety and depression in perinatal women: A systematic review and meta-analysis. Arch Womens Ment Health," *Arch Womens Ment Heal.*, vol. 22, no. 6, hal. 735–750, 2019, doi: doi: 10.1007/s00737-019-00961-9.

[14] R. Krämer, L. Köhne-Volland, A. Schumacher, dan S. K. P. Dr, "Efficacy of a Web-Based Intervention for Depressive Disorders: Three-Arm Randomized Controlled Trial Comparing Guided and Unguided Self-Help With Waitlist Control," *JMIR Form. Res.*, vol. 6, no. 4, 2022.

[15] S. Kim, M. Park, dan S. Ahn, "Effects of digital health interventions in women with high-risk pregnancies: a systematic review," *Women's Heal. Nurs.*, vol. 31, no. 2, hal. 94–107, 2025, doi: https://doi.org/10.4069/whn.2024.12.06.

[16] J. Chen, C. D. Mullins, P. Novak, dan S. B. Thomas, "Personalized strategies to activate and empower patients in health care and reduce health disparities. Health Educ Behav," *Heal. Educ Behav*, vol. 43, no. 1, hal. 25–34, 2025.

[17] J. A. N. MPH *et al.*, "Digital technology for treating and preventing mental disorders in low-income and middle-income countries: a narrative review of the literature," *The Lancet Psychiatry*, vol. 4, no. 6, hal. 486–500, 2017, doi: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30096-2.

[18] E. Karyotaki, O. Efthimiou, C. Miguel, F. M. G. Bermpohl, T. A. Furukawa, dan P. Cuijpers, "Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis," *JAMA Psychiatry*, vol. 78, no. 4, hal. 361–371, 2021, doi: doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.4364.

[19] R. S. Valdez dan P. F. Brennan, "Exploring patients' health information communication practices with social network members as a foundation for consumer health IT design," *Int. J. Med. Inform.*, vol. 84, no. 5, hal. 363–374, 2015.

[20] J. Pan *et al.*, "The Effects of Online Cognitive Behavioral Therapy on Postpartum Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Healthc.*, vol. 13, no. 7, hal. 696, 2025, doi: 10.3390/healthcare13070696.

[21] S. Dixit, I. Malladi, S. Shankar, dan A. Shah, "Evaluating the Efficacy of MamaLift Plus Digital Therapeutic Mobile App for Postpartum Depression (SuMMER): Randomized, Placebo-Controlled Pivotal Trial," *J. Med. Internet Res.*, vol. 27, 2025, doi: doi:10.2196/69050.

[22] D. Pettman, H. O'Mahen, O. Blomberg, A. S. Svanberg, L. von Essen, dan J. Woodford, "Effectiveness of cognitive behavioural therapy-based interventions for maternal perinatal depression: a systematic review and meta-analysis," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 208, 2023, doi: https://doi.org/10.1186/s12888-023-04547-9.

[23] H. Petriano, H. D. Windarwati, dan R. Lestari, "The Psychometric Properties of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) for Depression Screening in Pregnant and Postpartum Women: A Systematic Review," *J. Ilm. Psikol. dan Kognisi*, vol. 10, no. 3, 2025, doi: https://doi.org/10.23917/indigenous.v10i3.13370.

[24] J. D. Miafo *et al.*, "Validation of the Edinburgh postnatal depression scale and prevalence of depression among adolescent mothers in a Cameroonian context," *Sci. Rep.*, vol. 14, 2024, doi: https://doi.org/10.1038/s41598-024-79370-7.

[25] K. A. Kendall-Tackett, "Screening for Perinatal Depression: Barriers, Guidelines, and Measurement Scales," *J Clin. Med*, vol. 13, no. 21, hal. 6511, 2024, doi: doi: 10.3390/jcm13216511.

[26] S. Wang *et al.*, "Acupuncture in Traditional Chinese Medicine: A Complementary Approach for Cardiovascular Health," *J. Multidiscip. Healthc.*, vol. Volume 17, hal. 3459–3473, Jul 2024, doi: 10.2147/JMDH.S476319.

[27] S.-H. Park dan J.-I. Kim, "Predictive validity of the Edinburgh postnatal depression scale and other tools for screening depression in pregnant and postpartum women: a systematic review and meta-analysis," *Arch Gynecol Obs.*, vol. 307, no. 5, hal. 1331–1345, 2023, doi: DOI: 10.1007/s00404-022-06525-0.

[28] K. Perrykkad *et al.*, "Screening for perinatal depression in Australia: Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale in pregnancy and the postpartum," *Aust N Z J Psychiatry*, vol. 59, no. 11, hal. 979–988, 2025, doi: doi: 10.1177/00048674251361756.

[29] E. Zain *et al.*, "Psychometric evaluation of the Japanese Edinburgh Postnatal Depression Scale for screening postpartum anxiety," *Perinat. Psychiatry*, vol. 16, 2025, doi: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1659497.

[30] Sugiyani *et al.*, "Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Managing Postpartum Depression: A Scoping Review of Comparative Interventions," *Placentum J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 13, no. 2, 2025.

[31] A. N. Hanifah, Nurmiati, E. P. Sari, Surtikanti, L. Ajeng, dan Wijayanti, "Effectiveness of Digital-Based Psychological Support for Mothers with Postpartum Depression," *Benih J. Midwifery*, vol. 4, no. 1, 2025.

[32] I. S. Anyanwu dan J. Jenkins, "Effectiveness of digital health interventions for perinatal depression: a systematic review and meta-analysis," *Oxford Open Digit. Heal.*, vol. 2, 2024, doi: https://doi.org/10.1093/oodh/oqae026.

BIOGRAPHIES OF AUTHORS



Herviza Wulandary Pane S.ST, M. Kes. M. Keb. Bekerja Sebagai Dosen Tetap di STIKES AS-Syifa kisaran dan diberi amanah untuk menjabat Sebagai Wakil Ketua 1 Bidang Akademik. Sebelumnya mengikuti Pendidikan Program D3 di Akademi Kebidanan Medistra Lubuk Pakam, Pendidikan D4 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Helvetia, S2 Universitas Respati Indonesia dan S2 kembali Tahun 2022 di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. Tahun 2025- sekarang sedang menempuh Pendidikan S3 fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Semarang. Mengampu mata kuliah Pengantar Asuhan Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir, Asuhan Kebidanan Komunitas, Asuhan Kebidanan Persalinan, Komunikasi Dalam Praktik Kebidanan, Etika dan Hukum Kesehatan. Beberapa Buku hasil kolaborasi bersama, diantaranya dengan judul Dampak Pandemik covid-19 bagi Kesehatan, buku ke dua "Gizi dan Kesehatan", buku ketiga "Promosi Kesehatan Masyarakat" Penerbit Kita Menulis, dan buku ke Empat "Dokumentasi Kebidanan"



Sri Ilawati, S.ST., M.Keb Lahir di Sukarame ,17 Juli 1988. Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Program Studi Kebidanan di Akademi Kebidanan Kholisatur Rahmi Binjai. Setelah menyelesaikan Studi di Akademi Kebidanan Kholisatur Rahmi Binjai penulis melanjutkan Studi Diploma IV Jurusan Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Helvetia Medan, Kemudian Melanjutkan Study Magister Kesehatan Masyarakat Di Universitas Respati Indonesia di Jakarta. Profesi penulis Sebagai Dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan di Program studi Pendidikan Profesi Bidan.



Kindi Meiastrina, S.ST., M.Keb adalah dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) As Syifa Kisaran. Bidang minat penelitiannya meliputi kesehatan maternal dan neonatal, kesehatan reproduksi, kesehatan mental ibu, serta inovasi pelayanan kebidanan berbasis teknologi digital. Aktif dalam kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat di bidang kesehatan ibu dan anak.