

Panduan Kesehatan Mental

Ibu Hamil

Yuli Kusumawati
Fatwa Sari Tetra Dewi
Widyawati



GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

PENJELASAN UMUM

Kesehatan mental merupakan modal dasar untuk memperkuat kesehatan fisik. Wanita hamil membutuhkan mental yang sehat

agar mampu menjalani tekanan hidup yang normal dan beradaptasi dengan baik selama proses kehamilan, melahirkan, dan nifas. Namun, gangguan kesehatan mental secara umum sering terjadi pada ibu hamil dan nifas, yaitu depresi.

Panduan ProTamil ini merupakan bagian dari media promosi kesehatan mental ibu hamil. Panduan ini disusun sebagai materi dalam memberikan psikoedukasi kepada ibu hamil dan suami/keluarga tentang kesehatan mental dan upaya mengenali gejala depresi sebagai gangguan mental yang mungkin terjadi pada ibu hamil dan nifas.

Panduan ini bertujuan memudahkan pemahaman ibu hamil dan suami/keluarga tentang kesehatan mental serta cara mencegah dan mengatasi depresi agar diperoleh kesejahteraan mental. Dengan membaca modul ini, diharapkan ibu hamil lebih menyiapkan mental dengan baik, lebih percaya diri dalam menjalani kehamilan dan persalinan, serta mampu beradaptasi dalam setiap perubahan fungsi dan peran kehidupan. Ilustrasi foto diperankan oleh model.

Panduan ini terdiri dari materi memahami kesehatan mental ibu, mengenali depresi pada ibu hamil, memahami gejala depresi pada ibu hamil, dampak depresi, mencegah depresi, dan meningkatkan keyakinan diri ibu hamil.

Tujuan akhir dari kegiatan ProTamil ini adalah memberikan psikoedukasi dan pemahaman pada ibu hamil dan suami/keluarga, dengan harapan dapat mengurangi faktor pemicu dan mengurangi respons negatif adanya tekanan (*stressor*). Pada akhirnya risiko terjadinya depresi pada masa hamil dan nifas dapat berkurang. Ibu hamil dapat menjalani persalinan dengan sehat dan berhasil dalam mengasuh anak. Semoga panduan ini bermanfaat bagi ibu hamil dan keluarga.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. atas berkah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku *Panduan Kesehatan mental Ibu Hamil* ini dengan lancar.

Saat ini masalah kesehatan mental menjadi bagian penting dalam kesehatan ibu dan anak. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Keduanya saling terkait dan perlu mendapat perhatian. Data WHO menunjukkan bahwa sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita setelah melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi. Fenomena ini hampir tidak terlihat di Indonesia, tetapi kejadian yang sebenarnya kemungkinan lebih banyak karena data tidak tersedia dengan baik. Hal ini membuat penulis tergerak untuk mengurangi gejala atau mencegah depresi pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi risiko terjadi depresi setelah melahirkan (*postpartum*).

Promosi kesehatan mental ibu hamil (ProTamil) merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental dan mencegah gangguan mental dengan memberikan edukasi psikologi dan keterampilan untuk mengenali

dan mengurangi gejala depresi pada saat hamil. Dalam promosi kesehatan ini, ibu hamil beserta suami/keluarga diajak untuk memahami kondisi yang terjadi pada dirinya, mengenal gejala depresi, serta berupaya mencegah dan mengatasinya.

Panduan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan masukan penulis harapkan. Semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca semuanya.

Yogyakarta, Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

v	Penjelasan Umum
vi	Kata Pengantar
ix	Daftar Isi
x	Ringkasan
1	Memahami Kesehatan Mental Ibu Hamil
6	Ayo Kenali Depresi pada Ibu Hamil
12	Memahami Gejala Depresi pada Ibu Hamil
24	Dampak Depresi
28	Mencegah Depresi
32	Latihan Relaksasi
42	Keyakinan Diri Cegah Depresi
51	Referensi