

MODUL ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF



**PENULIS :
Nurul Husnul Lail**

**PENERBIT
LPU-UNAS**

© **2019, LPU-UNAS**

Judul Buku :Asuhan Kebidanan Komprehensif

Penulis : Nurul Husnul Lail

Lay Out & Cover : Irvan Akram dan Daden Awaludin

Penerbit : LPU-UNAS

Email : bee_bers@gmail.com

Alamat Penerbit : Jl. Sawo Manila. No.61 Pejaten,
Pasar Minggu, Jakarta Selatan

Call Us :021-78837310/021-7806700, ex.172

ISBN : 978-602-08199-8-3

Dicetak Oleh : CV. Nurani

Call Us : 0857 141 777 54

Email : penerbitannurani@gmail.com

Facebook : Nurani

Instagram : @PenerbitNurani

Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa
seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. karena atas karunia dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Modul “Asuhan Kebidanan Komprehensif”. Modul ini berisi tentang Kesehatan mental ibu pada masa kehamilan, masa persalinan dan masa nifas serta faktor yang dapat menyebabkan gangguan mental pada kesehatan janin ibu. Modul ini disusun berdasarkan kebutuhan akan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan kesehatan mental pada masa kehamilan, masa persalinan dan masa nifas.

Modul kesehatan mental pada kehamilan ini disusun untuk membantu para ibu dalam pencegahan dan penanganan kesehatan mental pada masa kehamilan, masa persalinan dan masa nifas dengan melibatkan semua pihak yang ada di lingkungan sekitarnya. Peranan dari pihak sekitar, seperti suami, keluarga, bidan, dan kader posyandu sangat berpengaruh dalam proses pencegahan dan penanganan kesehatan mental.

Modul ini disusun guna mempermudah para ibu dan keluarga dalam pencegahan dan penanganan kesehatan mental pada masa kehamilan, masa persalinan dan masa nifas. Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam modul ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan

saran dan kritik yang membangun. Semoga modul ini dapat bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN.....	1
KEGIATAN BELAJAR 1: KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS.....	5
A. Kehamilan	6
B. Persalinan.....	7
C. Nifas	8
KEGIATAN BELAJAR 2: PERUBAHAN-PERUBAHAN PADA MASA KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS ..	15
A. Fisiologi Kehamilan, Persalinan dan Nifas	16
B. Tanda Bahaya Kehamilan, Persalinan dan Nifas.	28
C. Komplikasi Yang Terjadi Pada Kehamilan Persalinan dan Masa Nifas.....	38
KEGIATAN BELAJAR 3: KESEHATAN MENTAL.....	51
A. Pengaruh Aspek Psikis terhadap Kesehatan Mental	56
B. Gejala Gangguan Kesehatan Mental pada Emosional	60

C. Gejala Gangguan Kesehatan Mental pada Fisik ..	61
D. Self-efficacy Kesehatan Mental	62
E. Self Esteem Kesehatan Mental	67
KEGIATAN BELAJAR 4: KESEHATAN MENTAL PADA KEHAMILAN	77
A. Kesehatan mental pada kehamilan.....	78
B. Hal – hal atau gejala – gejala yang dapat memicu masalah kesehatan mental pada kehamilan.....	80
C. Masalah Kesehatan Mental yang bisa terjadi pada masa kehamilan	81
KEGIATAN BELAJAR 5: KESEHATAN MENTAL PADA MASA PERSALINAN	91
A. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada masa persalinan	93
B. Masalah Kesehatan Mental yang dapat terjadi pada masa persalinan.	94
KEGIATAN BELAJAR 6: KESEHATAN MENTAL PADA MASA NIFAS.....	107
A. Pengertian Nifas.....	108
B. Tahapan Masa Nifas.....	109
C. Proses Adaptasi Psikologi Masa Nifas	110

D. Gangguan Psikologi Masa Nifas.....	114
E. Konsep Dasar Postpartum Blues 1. Definisi Postpartum Blues	118
F. Kesehatan Mental Pada Saat Menyusui.....	129
KEGIATAN BELAJAR 7: FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL.....	143
A. Faktor Internal.....	146
B. Faktor Eksternal.....	147
C. Faktor Lainnya	148
DAFTAR PUSTAKA.....	vi

PENDAHULUAN

Salam kenal ibu-ibu dan pendamping ibu, pada pembelajaran kali ini kita akan membahas bagaimana cara pencegahan dan penanganan kesehatan mental pada masa kehamilan, masa persalinan dan masa nifas. Masa kehamilan merupakan masa pertumbuhan yang sangat membutuhkan asupan makan secara maksimal baik untuk jasmani maupun rohani (selalu rileks dan tidak stress). Di masa-masa ini pula, wanita hamil sangat rentan terhadap menurunnya kemampuan tubuh untuk bekerja secara maksimal yang dapat mengganggu kesehatan mental si Ibu. Kesehatan mental yang baik seperti merasa tenang dan bahagia, sangat diperlukan saat masa kehamilan, karena sangat mempengaruhi kesehatan seorang ibu hamil dan bayi dalam kandungannya.

Pengertian kesehatan mental yang diambil dari paham ilmu kedokteran adalah dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang menjadi salah satu kondisi yang harus berkembang secara optimal dari diri Anda atau diri orang lain. Perkembangan itu harus di selaraskan dengan adanya hubungan sosial dengan orang lain. Oleh karena itu makna kesehatan mental mempunyai sifat - sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi - segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain. **(Hawari 1997)**

Dengan demikian ibu hamil harus mengetahui cara mencegah terjadinya gangguan mental pada masa kehamilan sehingga kehamilan dapat berjalan normal,

serta ibu dan bayi sehat. Untuk mencapai kemampuan tersebut, ibu perlu menguasai konsep pendidikan kesehatan yang meliputi: (1) Kesehatan mental pada kehamilan, (2) Gejala yang dapat memicu masalah kesehatan mental pada kehamilan, (3) Masalah kesehatan mental yang dapat terjadi pada kehamilan.

Pada masa kehamilan terjadi perubahan fisiologi dan psikologis pada ibu. Ibu hamil memerlukan informasi dan dukungan pelayanan kesehatan yang memadai untuk mengoptimalkan kesehatannya sehingga mampu menghadapi proses persalinan dengan baik agar janin dan si ibu dalam keadaan sehat. Buruknya kematangan psikologis (kesehatan mental) seorang wanita juga akan mempengaruhi proses persalinannya. Anggapan-anggapan bahwa persalinan itu sakit selalu membayangi si calon ibu. Nah, anggapan inilah yang menyebabkan sistem syaraf simpatetik seperti sistem saraf endokrin dimana kebanyakan akan membuat ibu hamil yang sedang menuju proses persalinan lebih mudah marah atau tersinggung, sering melamun dan gelisah.

Untuk mencapai kemampuan tersebut, Anda perlu menguasai konsep dari kesehatan mental pada masa persalinan yang meliputi 1. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada masa persalinan, 2. Masalah kesehatan mental yang dapat terjadi pada masa persalinan.

Pada masa nifas merupakan masa yang cukup penting bagi dokter atau tenaga kesehatan lainnya untuk selalu

melakukan pemantauan kepada si ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan berbagai masalah yang nantinya dapat berakibat kepada gangguan psikis sang ibu.

Untuk mencapai kemampuan tersebut, Anda perlu menguasai konsep dari kesehatan mental pada masa persalinan yang meliputi 1. Proses adaptasi psikologi masa nifas, 2. Gangguan psikologi masa nifas, 3. Kesehatan mental pada saat menyusui.

Modul ini berjudul “Asuhan Kebidanan Komprehensif” ini memberikan dukungan dan pengetahuan kepada ibu untuk atasi segala gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi pada kehamilan, masa persalinan dan masa nifas. Dalam upaya pencegahan dan penanganan kesehatan mental pada masa kehamilan, masa persalinan dan masa nifas anda akan menguasai materi-materi tersebut, modul ini dibagi menjadi 7 bagian, yaitu 1) kegiatan belajar untuk mengetahui pengertian dari kehamilan, persalinan dan nifas, 2) kegiatan belajar ini untuk mengetahui perubahan yang dapat terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas, 3) kegiatan belajar untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang kesehatan mental, 4) kegiatan belajar untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang kesehatan mental pada masa kehamilan, 5) kegiatan belajar untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang kesehatan mental pada masa persalinan, 6) kegiatan belajar untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang kesehatan mental pada masa nifas, dan 7) faktor apa saja yang dapat

mempengaruhi itu semua, sebagai berikut:

- 1. KEGIATAN BELAJAR 1 TENTANG PENGERTIAN KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS**
- 2. KEGIATAN BELAJAR 2 TENTANG PERUBAHAN YANG TERJADI PADA MASA KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS**
- 3. KEGIATAN BELAJAR 3 TENTANG KESEHATAN MENTAL**
- 4. KEGIATAN BELAJAR 4 TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA MASA KEHAMILAN**
- 5. KEGIATAN BELAJAR 5 TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA MASA PERSALINAN**
- 6. KEGIATAN BELAJAR 6 TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA MASA NIFAS**
- 7. KEGIATAN BELAJAR 7 TENTANG FAKTOR – FAKTOR APA SAJA YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL**

KEGIATAN BELAJAR 1: KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS

TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Umum	Setelah mempelajari Kegiatan belajar ini, Anda diharapkan mampu memberikan Asuhan Kebidanan secara Komprehensif pada ibu dari masa kehamilan, persalinan dan masa nifas.
TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Khusus	Mempelajari Pengertian Kehamilan, Persalinan dan Nifas.
POKOK Materi	Pengertian Kehamilan, Persalinan dan Nifas.

PENGERTIAN KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS



A. Kehamilan

Pada Kegiatan belajar ini Anda akan dimulai dengan mengenal apa itu kehamilan, persalinan dan masa nifas. Untuk lebih lengkapnya kita langsung saja ke dalam pembahasan.

Pada umumnya Anda akan mengartikan kehamilan adalah seorang wanita yang

mengandung janin di dalam perutnya. Tahukah Anda jika ternyata kehamilan memiliki beberapa definisi yang berbeda-beda.

Kehamilan merupakan sebagai penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi dan implementasi. Kehamilan normal berlangsung dalam kurun waktu 40 minggu atau kurang lebih 9 – 10 bulan menurut kalender Internasional. (**Prawihardjo, 2010**)

Menurut (Bobak, 2006, p.74) kehamilan adalah Persatuan antara sebuah telur dan sebuah sperma yang menandai awal suatu peristiwa yang terpisah tetapi ada

suatu rangkaian kejadian yang mengelilinginya. kejadian itu pembentukan gamet (telur dan sperma), ovulasi (pelepasan telur), penggabungan gamet dan implantasi embrio didalam uterus. jika peristiwa ini berlangsung baik maka proses perkembangan embrio dan janin dapat dimulai.

B. Persalinan

Setelah kita mengetahui pengertian dari Kehamilan, mari kita lanjut pembahasan dengan pengertian dari Persalinan, menurut Anda **apa itu Persalinan ?**.



Banyak yang beranggapan bahwa Persalinan adalah Proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37 – 42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin. Padahal masih banyak definisi yang dikemukakan.

Persalinan merupakan proses mengeluarkan janin dari Rahim, sampai janin turun ke jalan lahir, kehamilan cukup bulan (37 – 42 Minggu) (**BKKBN, 2011**).

Menurut (Barbara, 2009) Persalinan adalah suatu proses saat janin dan produk konsepsi dikeluarkan sebagai akibat kontraksi teratur, progresif, sering dan kuat.

Menurut (Manuaba, 2008) Persalinan adalah klimaks dari kehamilan dimana berbagai sistem yang nampaknya tidak saling berhubungan bekerja dalam keharmonisan untuk melahirkan bayi.

C. Nifas

Mari kita lanjutkan dengan pengertian Nifas, pasti di antara Anda semua sudah memahami apa pengertian dari Nifas, Ya

benar sekali. Nifas Merupakan Masa yang dimulai setelah bayi & plasenta lahir, mencakup enam minggu berikutnya yang diperlukan untuk pulihnya kembali alat kandungan seperti sebelum hamil.

Puerperium adalah waktu mengenai perubahan besar yang berjangka pada periode transisi dari puncak pengalaman melahirkan untuk menerima kebahagiaan dan tanggungjawab dalam kehidupan keluarga.

Perawatan postnatal yang terintegrasi dengan baik memiliki peranan penting yang digunakan dalam membantu transisi ini dan mengenalkan keluarganya pada kehidupan baru mereka bersama-sama.



Puerperium adalah masa 6 minggu yang dimulai segera setelah plasenta keluar. Selama masa ini sejumlah perubahan fisiologi dan psikologi terjadi:

- a. Organ-organ reproduksi kembali ke kondisi tidak hamil.
- b. Perubahan fisiologi lain yang terjadi selama kehamilan dikembalikan.
- c. Laktasi terbentuk.
- d. Dasar hubungan antara bayi dan orang tuanya disiapkan

Ibu pulih dari ketegangan pada waktu kehamilan dan persalinan, dan menerima tanggung jawab untuk merawat dan mengasuh bayinya.

RANGKUMAN

Dari pembahasan kita dapat membuat sebuah rangkuman bahwa :

1. Kehamilan merupakan Persatuan antara sebuah telur dan sebuah sperma yang menandai awal suatu peristiwa yang terpisah tetapi ada suatu rangkaian kejadian yang mengelilinginya. kejadian itu pembentukan gamet (telur dan sperma), ovulasi (pelepasan telur), penggabungan gamet dan implantasi embrio didalam uterus. jika peristiwa ini berlangsung baik maka proses perkembangan embrio dan janin dapat dimulai.
2. Persalinan adalah suatu proses saat janin dan produk konsepsi dikeluarkan sebagai akibat kontraksi teratur, progresif, sering dan kuat dan,
3. Nifas adalah Masa yang dimulai setelah bayi & plasenta lahir, mencakup enam minggu berikutnya yang diperlukan untuk pulihnya kembali alat kandungan seperti sebelum hamil.

TUGAS

1. Kemukakan pendapat Anda sendiri tentang pengertian dari kehamilan, persalinan dan nifas ?

.....

2. Apa saja yang Anda ketahui tentang kehamilan, persalinan dan nifas. Berikan sebuah contoh tentang suatu kehamilan, persalinan dan nifas !

.....

TES FORMATIF

1. kehamilan adalah Persatuan antara sebuah telur dan sebuah sperma yang menandai awal suatu peristiwa yang terpisah tetapi ada suatu rangkaian

kejadian yang mengelilinginya, pernyataan di atas merupakan pengertian kehamilan dari ?

- a. Bobak (2006)
- b. Prawihardjo (2000)
- c. Sutarno (1998)
- d. Erwin (2010)

2. Pada usia berapa minggu pada persalinan yang dinyatakan sebagai *cukup bulan* ?

- a. 36 – 41 Minggu
- b. 37 – 42 Minggu
- c. 38 – 43 Minggu
- d. 39 – 44 Minggu

3. Persalinan adalah klimaks dari kehamilan dimana berbagai sistem yang nampaknya tidak saling berhubungan bekerja dalam keharmonisan untuk melahirkan bayi. Pernyataan tersebut merupakan pernyataan oleh ?

- a. Barbara (2009)
- b. BKKBN (2011)
- c. Manuaba (2008)
- d. Babak (2006)

4. “waktu mengenai perubahan besar yang berjangka pada periode transisi dari puncak pengalaman melahirkan untuk menerima kebahagiaan dan tanggungjawab dalam kehidupan keluarga.” Pernyataan tersebut merupakan pengertian dari ?
- a. Vagina
 - b. Puerperium
 - c. Uterus
 - d. Rahim
5. Manakah yang termasuk pengertian dari nifas ?
- a. Merupakan Masa yang dimulai setelah bayi & plasenta lahir, mencakup enam minggu berikutnya
 - b. Merupakan Masa yang dimulai setelah bayi & plasenta lahir, mencakup lima minggu berikutnya
 - c. Merupakan Masa yang dimulai setelah bayi & plasenta lahir, mencakup sembilan minggu berikutnya
 - d. Merupakan Masa yang dimulai setelah bayi & plasenta lahir, mencakup sepuluh minggu berikutnya.

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Saudara telah menyelesaikan tes formatif dengan baik. Cocokkanlah jawaban saudara dengankunci jawaban tes formatif yang terdapat dibagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara terhadap materi kegiatan belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90-100% = Baik sekali

80-89% = Baik

70-79% = Cukup

<70% = Kurang

Jika tingkat penguasaan Anda kurang dari 70 %, silahkan pelajari kembali kegiatan belajar 1 ini sampai Anda benar-benar menguasai dari materi kegiatan belajar 1, jika tingkat penguasaan Anda sudah mencapai 70% atau lebih, "SELAMAT" berarti Anda telah menguasai seluruh kegiatan belajar ini.

Silahkan Anda lanjutkan ke kegiatan belajar 2 !!!

KEGIATAN BELAJAR 2: PERUBAHAN- PERUBAHAN PADA MASA KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS

TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Umum	Setelah mempelajari Kegiatan belajar ini, Anda diharapkan mampu memberikan Asuhan Kebidanan secara Komprehensif tentang perubahan - perubahan pada ibu dari masa kehamilan, persalinan dan masa nifas.
TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Khusus	Mempelajari perubahan fisiologis pada kehamilan, persalinan dan nifas.
POKOK Materi	Fisiologi pada kehamilan, persalinan dan nifas.

FISIOLOGI KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS

Selanjutnya Anda akan diajak untuk mengetahui perubahan fisiologi kehamilan, persalinan dan nifas. Mari kita pelajari lebih lengkap pada pembahasan di materi ini.

1. Fisiologi pada Kehamilan



Pertama – tama Anda harus mengetahui apa itu fisiologi kehamilan. Seperti pada pembahasan sebelumnya kita telah mengenal apa itu Kehamilan.

Jadi, Fisiologi kehamilan adalah seluruh proses fungsi tubuh pemeliharaan janin dalam kandungan yang disebabkan pembuahan sel telur oleh sel sperma, saat hamil akan terjadi perubahan fisik dan hormon yang sangat berubah drastis.

2. Fisiologi pada Persalinan

Selanjutnya Fisiologi pada Persalinan sebelum Anda mengetahui perubahan - perubahan Fisiologi pada kehamilan, persalinan dan Nifas Anda harus mengetahui arti dari ketiga fisiologi tersebut.



Fisiologi Persalinan ialah Suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup di dunia luar dari rahim melalui jalan lahir atau dengan jalan lain. Serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan, disusul dgn pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu.

3. Fisiologi pada Masa Nifas

Dimulai setelah kelahiran plasenta dan selaput membran, berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, berlangsung ± 6 minggu / 40-44 hari

1. immediate post partum
2. early post partum
3. late post partum

4. Perubahan – Perubahan Fisiologi pada Kehamilan, Persalinan dan Masa Nifas.

Setelah Anda mengetahui pengertian dari ketiga Fisiologi tersebut, sekarang Anda akan mempelajari perubahan apa saja yang bisa terjadi pada Fisiologi Kehamilan, Persalinan dan Masa Nifas. Ada 2 Perubahan yakni Perubahan Fisiologis dan Perubahan Psikologis :



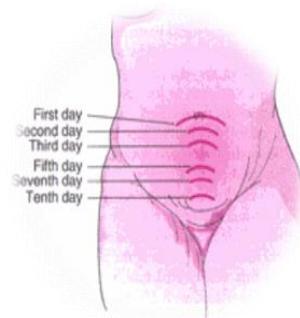
a. Perubahan Fisiologis

Yang pertama Perubahan Fisiologis, apa saja yang dapat mengalami perubahan pada Kehamilan, Persalinan dan Masa nifas

➤ Sistem Reproduksi

1) Uterus

Uterus secara berangsur-angsur menjadi kecil (invulusi) sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil.



- Bayi lahir fundus setinggi pusat dengan berat uterus 1000 gr.
- Akhir kala III persalinan tinggi fundus uteri teraba 2 jari bawah pusat dengan berat uterus 750 gr.
- Satu minggu post partum tinggi fundus uteri teraba pertengahan pusat simpisis dengan berat uterus 500 gr.
- Dua minggu post partum tinggi fundus uteri tidak teraba diatas simpisis dengan berat uterus 350 gr.
- Enam minggu post partum fundus uteri bertambah kecil dengan berat uterus 50 gr. (Mochtar, Rustam 1998 : 115)

2) Lochia

Lochia adalah cairan sekret yang berasal dari cavum uteri dan vagina dalam masa nifas.

Macam-macam Lochia :

- Lochia Rubra (Cruenta) : Berisi darah segar dan sisa-sisa selaput ketuban , sel-sel desidua, verniks kaseosa, lanugo, dan mekonium, selama 2 hari post partum.

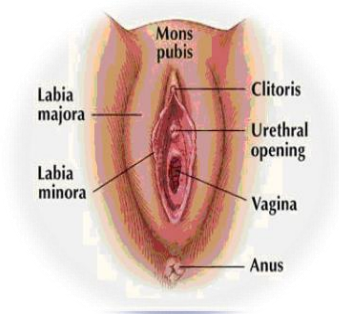
- Lochia Sanguinolenta : Berwarna merah kuning berisi darah dan lendir, hari 3-7 post partum.
- Lochia Serosa : Berwarna kuning, cairan tidak darah lagi, pada hari ke 7-14 post partum. o Lochia Alba : Cairan putih, setelah 2 minggu.
- Lochia Purulenta : Terjadi infeksi, keluar cairan seperti nanah berbau busuk.
- Lochiastasis : Lochia tidak lancar keluarnya. (Mochtar, Rustam, 1998 : 116).

3) Serviks.

Serviks mengalami involusi bersama-sama uterus. Setelah persalinan, ostium eksterna dapat dimasuki oleh 2 hingga 3 jari tangan, setelah 6 minggu persalinan serviks menutup.

4) Vulva dan Vagina.

Vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi,

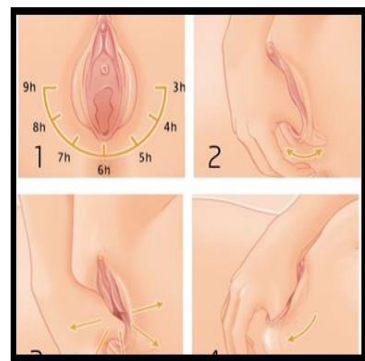


dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendur.

Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia menjadi lebih menonjol.

5) Perineum

Perineum
Segera setelah
melahirkan,
perineum menjadi
kendur karena
sebelumnya
teregang oleh



tekanan kepala bayi yang bergerak maju. Pada post natal hari ke 5, Perineum sudah mendapatkan kembali sebagian besar tonusnya sekalipun tetap kendur dari pada keadaan sebelum melahirkan.

6) Payudara

Perubahan pada payudara dapat meliputi :

- Penurunan kadar progesterone secara tepat dengan peningkatan hormone prolaktin setelah persalinan.
- Kolostrum sudah ada saat persalinan. Produksi ASI terjadi pada hari ke-2 atau hari ke-3 setelah persalinan.
- Payudara menjadi besar dan keras sebagai tanda mulainya proses laktasi.

➤ Sistem Perkemihan

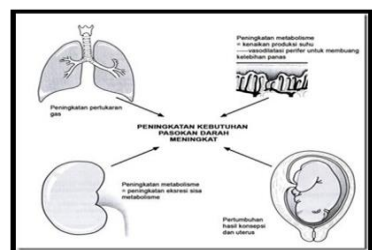
Buang air kecil sering sulit selama 24 jam pertama. Urin dalam jumlah yang besar akan dihasilkan dalam waktu 12-36 jam sesudah melahirkan.

Setelah plasenta dilahirkan, kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. Keadaan ini menyebabkan diuresis. Ureter yang berdilatasi akan kembali normal dalam tempo 6 minggu.

➤ Sistem

Kardiovaskuler

Setelah terjadi diuresis yang mencolok akibat penurunan kadar estrogen, volume darah



kembali kepada keadaan tidak hamil. Jumlah sel darah merah dan haemoglobin kembali normal pada hari ke-5.

Meskipun kadar estrogen mengalami penurunan yang sangat besar selama masa nifas, namun kadarnya masih tetap lebih tinggi daripada normal.

Plasma darah tidak begitu mengandung cairan dan dengan demikian daya koagulasi meningkat. Pembekuan darah harus dicegah dengan penanganan yang cermat dan penekanan pada ambulansi dini.

➤ **Sistem Gastrointestinal / Pencernaan**

Beberapa wanita mengalami konstipasi pada masa nifas, dikarenakan kurangnya makanan berserat selama proses persalinan dan adanya rasa takut dari ibu karena perineum sakit, terutama jika terdapat luka perineum.

Namun kebanyakan kasus sembuh secara spontan, dengan adanya ambulansi dini dan dengan mengonsumsi makanan yang berserat. Jika tidak, dapat diberikan supositoria biskodil per rektal untuk

melunakan tinja. Defakasi harus terjadi dalam 3 hari post partum.

b. Perubahan Psikologis



Sebelumnya

Anda telah mengetahui apa saja perubahan fisiologis pada kehamilan, Persalinan dan Nifas. Mari kita lanjutkan

dengan pembahasa Perubahan Psikologis pada kehamilan, persalinan dan masa nifas.

Masa Nifas merupakan waktu untuk terjadi stres. Periode itu dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

- 1) Talking In Period Terjadi pada hari 1-2 setelah persalinan, ibu masih pasif dan sangat tergantung, fokus perhatian terhadap tubuhnya, ibu lebih mengingat pengalaman melahirkan dan persalinan yang dialami, kebutuhan tidur meningkat, nafsu makan meningkat.
- 2) Taking Hold Period Berlangsung 3-4 hari setelah post partum, ibu lebih



berkonsentrasi pada kemampuannya menerima tanggung jawab sepenuhnya terhadap perawatan bayi. Pada masa ini ibu menjadi sangat sensitif, sehingga membutuhkan bimbingan dan dorongan perawat untuk mengatasi kritikan yang dialami ibu.

- 3) Letting Go Period Ibu menerima tanggung jawab sebagai ibu dan ibu menyadari atau merasa kebutuhan bayi yang sangat tergantung dari kesehatan sebagai ibu.

Anda pun disini harus mengetahui bagaimana penanganan asuhan masa nifas normal :

- 1) Mobilisasi dini

perawatan puerperium lebih aktif dengan menganjurkan ibu nifas untuk melakukan mobilisasi dini (early mobilization), hal ini mempunyai keuntungan yaitu :

- Memperlancar pengeluaran lochia
- Mempercepat involusi

- Melancarkan fungsi alat gastroinstensinal dan alat perkemihan.
- Meningkatkan kelancaran peredaran darah, sehingga mempercepat fungsi ASI dan pengeluaran sisa metabolisme.

2) Kebersihan diri

- Anjurkan kebersihan seluruh tubuh / personal hygiene
- Mengajarkan ibu bagaimana membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air. Pastikan ibu mengerti untuk membersihkan daerah sekitar vulva terlebih dahulu. Dari depan ke belakang, baru membersihkan daerah anus.
- Nasehatkan ibu untuk membersihkan diri setiap kali selesai buang air kecil atau besar.
- Sarankan ibu untuk mengganti pembalut minimal dua kali sehari

- Sarankan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya.
- Kurang istirahat akan berpengaruh terhadap ibu, yaitu : mengurangi jumlah ASI yang diproduksi, menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan diri sendiri.

3) Istirahat

Anjurkan ibu untuk beristirahat cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan. - Sarankan ibu untuk kembali ke kegiatan-kegiatan rumah tangga biasa secara perlahan-lahan, serta tidur siang atau beristirahat selama bayi tidur.

4) Gizi

- Mengonsumsi tambahan 500 kalori setiap hari
- Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein,

mineral dan vitamin yang cukup.

- Minum sedikitnya 3 liter air setiap harinya (anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui)
- Tablet Fe harus diminum untuk menambah gizi setidaknya 40 hari pasca bersalin, minum kapsul vitamin A (200.000) unit, agar memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI.

TANDA BAHAYA KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS



Pada pembelajaran selanjutnya, disini Anda akan mengetahui tanda bahaya pada kehamilan, persalinan dan nifas guna mencegah atau mengobati ibu hamil.

Pertama apakah Anda tahu, **Apa itu TANDA BAHAYA KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS ?**

Tanda bahaya pada kehamilan adalah tanda gejala yang menunjukkan ibu atau bayi yang

dikandungnya dalam keadaan bahaya, bila ada tAnda bahaya, biasanya ibu perlu mendapat pertolongan segera di rumah sakit (hospital emergency).

Kebanyakan kehamilan berakhir dengan persalinan dan masa nifas yang normal, namun 15 sampai 20 diantara 100 ibu hamil mengalami gangguan pada kehamilan, persalinan atau nifas. Gangguan tersebut dapat terjadi secara mendadak, dan biasanya tidak dapat diperkirakan sebelumnya (unpredictable disruption).

Karena itu, tiap ibu hamil, keluarga dan masyarakat perlu mengetahui dan mengenali tAnda bahaya. Tujuannya, agar dapat segera mencari pertolongan ke bidan, dokter, atau langsung ke rumah sakit, untuk menyelamatkan jiwa ibu dan bayi yang dikandungnya.

Setidaknya ada 10 TAnda Bahaya yang harus Anda kenali, yakni :

1. Ibu tidak bernafsu untuk makan dan muntah terus.



Kebanyakan ibu hamil dengan umur kehamilan 1-3 bulan sering merasa

mual dan kadang-kadang muntah, keadaan ini normal dan akan hilang dengan sendirinya pada kehamilan lebih dari 3 bulan. Tetapi bila ibu tetap tidak mau makan, muntah terus menerus, sampai ibu lemah dan tidak dapat bangun, maka keadaan ini berbahaya bagi keadaan janin dan kesehatan ibu (Depkes RI, 2001).

Penyebab kondisi ini adalah terjadinya hypersensitivity pada indra ibu sebagai akibat dari peningkatan kondisi hormonal dalam tubuh ibu, peningkatan sensitivitas pada sensorik ibu menyebabkan ibu kesulitan dalam mengonsumsi makanan karena bau atau rasa yang tidak enak atau menyengat. Penatalaksanaan kondisi ini adalah dengan melakukan rawat inap dengan memberikan infus RL pada ibu hamil sampai dicapai keseimbangan cairan tubuh.

2. Berat Badan Ibu Hamil Tidak Ada Kenaikan.

Selama kehamilan berat badan ibu naik sekitar 9-12 kg, karena adanya pertumbuhan janin dan bertambahnya jaringan tubuh ibu akibat kehamilan. Kenaikan berat badan ibu biasanya terlihat nyata sejak kehamilan

berumur 4 bulan sampai menjelang persalinan (Depkes RI, 2001). Bila berat badan ibu tidak naik pada akhir bulan keempat atau kurang dari 45 kg pada akhir bulan keenam.

Kondisi ini dapat disebabkan oleh pertumbuhan janin mungkin terganggu, kehidupan janin mungkin terancam.



Ibu mungkin kekurangan gizi (kurang energi kronis atau KEK), mungkin juga ibu mempunyai penyakit lain, seperti batuk menahun malaria, dll yang perlu segera diobati (Depkes RI, 2001). Penatalaksanaan kondisi ini adalah dengan melakukan pemeriksaan secara menyeluruh untuk menentukan diagnosa penyebab tidak naiknya berat badan ibu.

3. Pendarahan.

Pendarahan melalui jalan lahir pada kehamilan, persalinan dan



nifas sering merupakan tanda bahaya yang dapat berakibat kematian ibu dan atau janin.

- Perdarahan melalui jalan lahir kehamilan sebelum 3 bulan dapat disebabkan oleh keguguran atau keguguran yang mengancam, ibu segera meminta pertolongan bidan atau dokter. Janin mungkin masih dapat diselamatkan, bila janin tak dapat diselamatkan ibu perlu mendapat pertolongan agar kesehatannya terjaga.
- Perdarahan melalui jalan lahir disertai nyeri perut bawah yang hebat, pada ibu yang terlambat haid 1-2 bulan, merupakan keadaan sangat berbahaya. Kehidupan ibu terancam, ia harus langsung di bawa ke rumah sakit untuk diselamatkan jiwanya.
- Perdarahan pada kehamilan 7-9 bulan, meskipun hanya sedikit, merupakan ancaman bagi ibu dan janin. Ibu perlu segera mendapat pertolongan di rumah sakit.
- Perdarahan yang banyak, segera atau dalam 1 jam setelah melahirkan, sangat berbahaya dan merupakan penyebab

kematian ibu paling sering. Keadaan ini dapat menyebabkan kematian dalam waktu kurang dari 2 jam, ibu perlu segera ditolong untuk menyelamatkan jiwanya.

- Perdarahan pada masa nifas (dalam 42 hari setelah melahirkan) yang berlangsung terus menerus, disertai bau tak sedap dan demam, juga merupakan tanda bahaya. Ibu harus segera dibawa ke puskesmas atau rumah sakit.

4. Bengkak pada tangan atau wajah, pusing dan dapat diikuti kejang.

Dengan sedikit bengkak pada kaki atau tungkai bawah pada umur kehamilan 6 bulan ke atas mungkin



masih normal, tetapi sedikit bengkak pada tangan atau wajah, apa lagi bila disertai tekanan darah tinggi dan sakit kepala (pusing), sangat berbahaya. Bila keadaan ini dibiarkan maka ibu dapat mengalami kejang-kejang. Keadaan ini disebut keracunan kehamilan atau eklamsi.

Keadaan ini sering menyebabkan kematian ibu serta lain, bila ditemukan satu atau lebih gejala tersebut, ibu harus segera meminta pertolongan kepada bidan terdekat untuk dibawa ke rumah sakit.

Penatalaksanaan kondisi ini adalah dengan menekan tekanan peningkatan tekanan darah pada ibu jika belum mencapai fase kejang, melalui menjaga asupan makanan oleh ibu, sedangkan jika terjadi eklamsi yang ditandai oleh terjadinya kejang maka harus dilaksanakan penghentian kehamilan.

5. Gerakan Janin Berkurang atau Tidak Ada.

Pada keadaan normal, gerakan janin dapat dirasakan ibu pertama kali pada umur kehamilan 4-5 bulan. Sejak saat itu gerakan janin sering dirasakan ibu. Janin yang sehat bergerak secara teratur, bila gerakan janin berkurang, melemah, atau tidak bergerak sama sekali dalam 12 jam, kehidupan bayi mungkin terancam.

6. Kelainan Letak Janin di Dalam Rahim.



Pada keadaan normal, kepada janin berada

dibagian bawah rahim ibu dan menghadap kearah punggung ibu. Menjelang persalinan. Kepala janin turun dan masuk ke rongga panggul ibu. Kadang-kadang letak bayi tidak normal sampai umur kehamilan 9 bulan.

Pada keadaan ini, ibu harus melahirkan di rumah sakit, agar ibu dan bayi dapat diselamatkan. Persalinan mungkin mengalami gangguan atau memerlukan tindakan Anjurkan Ibu /keluarganya untuk menabung.

Kelainan letak janin antara lain :

- Letak Sungsang : Kepala janin di bagian atas rahim
- Letak Lintang : Letak janin melintang di dalam Rahim.

Kalau menjelang persalinan terlihat bagian tubuh bayi dijalan lahir, misalnya tangan, kaki, atau tali pusat, maka ibu perlu segera dibawa ke rumah sakit.

7. Ketuban Pecah Dini.

Biasanya ketuban pecah menjelang persalinan, setelah ada tanda awal persalinan, seperti mulas dan ketuban biasanya berwarna jernih kekuningan. Bila ketuban telah pecah dan cairan ketuban keluar sebelum ibu mengalami tanda-tanda persalinan, janin dan ibu akan mudah terinfeksi. Hal ini berbahaya bagi ibu maupun janin terdekat untuk dibawa ke puskesmas atau rumah sakit.

8. Penyakit Ibu yang Berpengaruh Pada Kehamilan.

Kesehatan dan pertumbuhan janin dipengaruhi oleh kesehatan Ibu, bila ibu mempunyai penyakit yang berlangsung lama atau merugikan kehamilannya, maka kesehatan dan kehidupan janinpun terancam.

Beberapa penyakit yang merugikan kehamilan antara lain :

- Penyakit jantung : Gejalanya ibu sering berdebar, mudah sesak nafas bila melakukan kegiatan ringan sehari-hari.
- Kurang darah (anemia) berat : Gejalanya pucat, lesu, lemah pusing dan sering sakit.

- TBC : Gejalanya batuk tidak sembuh-sembuh, nafsu makan kurang, berat badan turun, berkeringat pada malam hari.
- Malaria : Gejalanya demam menggigil secara berkala, lemah pucat.
- Infeksi pada saluran kelamin: Gejalanya tidak selalu nyata, misalnya keputihan, luka atau nyeri pada alat kelamin.

Ibu dengan keadaan tersebut harus diperiksa dan mendapat pengobatan secara teratur oleh dokter, anjurkan ibu dan keluarganya menabung untuk persiapan persalinannya nanti.

9. Persalinan Lama

Persalinan berlangsung sejak ibu mulai merasa mulas sampai kelahiran bayi, persalinan tersebut biasanya berlangsung kurang dari 12 jam. Ibu yang melahirkan anak pertama. Bila bayi belum lahir lebih dari 12 jam sejak mulainya mulas, maka persalinan tersebut terlalu lama.

Perlu dilakukan tindakan, ibu perlu mendapat pertolongan di rumah sakit untuk

menyelamatkan janin dan mencegah terjadinya perdarahan atau infeksi pada ibu.

10. Demam Tinggi Pada Masa Nifas.

Ibu yang pada masa nifas (selama 42 hari sesudah melahirkan) mengalami demam tinggi lebih dari 2 hari, dan disertai keluarnya cairan (dari liang rahim) yang berbau, mungkin mengalami infeksi jalan lahir. Pada keadaan ini cairan liang rahim tetap berdarah (lihat penjelasan tentang perdarahan). Keadaan ini mengancam jiwa ibu.

KOMPLIKASI YANG TERJADI PADA KEHAMILAN, PERSALINAN DAN MASA NIFAS

Pada pembelajaran materi ini, Anda akan dikenalkan dengan apa saja komplikasi yang dapat terjadi pada masa – masa kehamilan, persalinan dan masa nifas.



Untuk lebih jelasnya mari kita pelajari lebih lengkapnya pada materi ini.

1. Komplikasi yang terjadi pada kehamilan

Komplikasi pada kehamilan itu mungkin tidak sedikit dari Anda yang tau, tapi sebenarnya komplikasi pada masa kehamilan itu banyak sekali, Contohnya :

a. Syok

Syok adalah gangguan sirkulasi darha ke jaringan sehingga kebutuhan oksigen tidak terpenuhi. Gejala klinisnya berupa tekanan darah turun, nadi cepat dan lemah, pucat, keringat dingin, sianosis jari-jari, sesak napas, penglihatan kabur, gelisah dan oliguria/anuria. Jenis – jenis Syok pun juga banyak jenis. Ada yang disebut Syok Hemoragik, Syok Neurogenik, Syok Endoktoksik, dll yang satu persatu dapat Anda tanyakan pada Dokter kesehatan kehamilan sang Ibu.

b. Emboli air ketuban

Yaitu masuknya cairan amnion kedalam sirkulasi ibu sehingga menyebabkan kolaps pada ibu pada waktu persalinan. Kejadian ini lebih sering pada kontraksi uterus yang kuat dengan spontan ata induksi dan terjadi pada waktu air ketuban pecah dan ada

pembuluh darah yang terbuka pada plasenta atau serviks.

c. Pendarahan pada kehamilan muda

Pendarahan ini juga biasa Anda kenal dengan sebutan Abortus, yaitu pengeluaran hasil konsepsi sebelum janin dapat hidup diluar kandungan. Batasnya sebelum kehamilan <20 minggu atau berat janin <500 gr. Atau ada lagi jenisnya disebut kehamilan ektopik dan mola hidatosa.

d. Pendarahan kehamilan lanjut

yaitu plasenta yang berimplantasi pada segmen bawah rahim sehingga menutupi seluruh atau sebagian dari ostium uteri internum.

2. Komplikasi Persalinan

Setelah Anda mengetahui Komplikasi Kehamilan, sekarang kita lanjutkan dengan materi Komplikasi Persalinan

a. Ketuban pecah dini



Yang Anda ketahui, bahwa ketuban pecah dini adalah pecahnya selaput berisi cairan ketuban yang terjadi 1 jam atau lebih sebelum terjadinya kontraksi.

b. Persalinan prematur

Persalinan Prematur adalah persalinan yang terjadi sebelum usia kehamilan mencapai 37 minggu. Persalinan prematur bisa merupakan suatu proses normal yang dimulai terlalu dini atau dipicu oleh keadaan tertentu, seperti infeksi rahim atau infeksi cairan ketuban.

c. Kehamilan Post-matur dan Posmaturitas

Kehamilan Post-matur adalah persalinan yang berlangsung sampai lebih dari 42 minggu. Postmaturitas adalah suatu sindroma dimana plasenta mulai berhenti berfungsi secara normal pada kehamilan post-matur dan hal ini membahayakan janin.

Jika kehamilan berlangsung sampai lebih dari 42 minggu dari hari pertama menstruasi terakhir, dilakukan pemeriksaan untuk mengetahui tAnda-tAnda postmaturitas pada ibu dan janin, yaitu pengisian rahim

dan berkurangnya gerakan janin. Pemeriksaan bisa dimulai pada usia kehamilan 41 minggu, untuk menilai gerakan dan denyut jantung janin serta jumlah cairan ketuban (yang menurun secara drastis pada kehamilan post-matur).

d. Tidak adanya kemajuan dalam Persalinan

Setiap jam seharusnya serviks membukan minimal selebar 1 cm dan kepala janin seharusnya turun ke dalam rongga panggul minimal sebanyak 1 cm.

e. Kelainan Posisi Janin.

Yang dimaksud dengan posisi janin di dalam rahim adalah arah yang dihadapi oleh janin, sedangkan letak janin adalah bagian tubuh janin yang terendah.

f. Distosia bahu.

Distosia bahu adalah keadaan dimana salah satu bahu tersangkut pada tulang kemaluan dan tertahan dalam jalan rahim.

g. Prolapsus Korda Umbilikal

Prolapsus Korda Umbilikal adalah suatu keadaan dimana korda umbilikal (tali pusar)

mendahului bayi, yaitu keluar dari jalan lahir. Pada keadaan ini, jika bayi mulai memasuki jalan lahir, tali pusar akan tertekan sehingga aliran darah ke bayi terhenti.

3. Komplikasi Masa Nifas

Yang terakhir ada komplikasi masa nifas, apa saja yang harus Anda ketahui tentang komplikasi yang terjadi pada masa nifas. Mari kita simak materinya.

a. Pendarahan Masa Nifas

kehilangan darah lebih dari 500 mL pada saat melahirkan lewat vagina. Kehilangan darah yang terlalu banyak biasanya terjadi pada periode masa nifas awal tetapi dapat terjadi perlahan-lahan selama 24 jam awal.

b. Sepsis Nifas

Ibu dalam masa nifas dikatakan sepsis apabila suhu tubuh $\geq 38^{\circ}\text{C}$, terjadi lebih dari 2 hari yang beruntun, dan dalam 10 hari pertama masa nifas.

Etiologinya berhubungan dengan mikroba yang ada di vagina dan serviks. Setelah proses persalinan, pH

vagina berubah dari asam menjadi alkalin, karena efek penetralan dari cairan amnion alkalin, darah dan lochia, disamping menurunnya populasi laktobasili. Peningkatan pH membantu berkembangnya mikroorganisme aerob.

Sepsis ini dapat meluas ke saluran urinarius maupun payudara. Gejala umum sepsis berupa suhu badan panas, malaise, denyut nadi cepat. Gejala lokal dapat berupa uterus lembek, kemerahan dan rasa nyeri pada payudara atau adanya disuria.

RANGKUMAN

Dari pembahasan di atas kita dapat membuat sebuah rangkuman bahwa :

1. Fisiologi kehamilan adalah seluruh proses fungsi tubuh pemeliharaan janin dalam kandungan yang disebabkan pembuahan sel telur oleh sel sperma, saat hamil akan terjadi perubahan fisik dan hormon yang sangat berubah drastis.
2. Perubahan fisiologis kehamilan, persalinan dan nifas terjadi pada Sistem Reproduksi, Perkemihan, Kardiovaskular, dan pencernaan
3. Tanda bahaya pada kehamilan adalah tAnda gejala yang menunjukkan ibu atau bayi yang dikandungnya dalam keadaan bahaya, bila ada tAnda bahaya, biasanya ibu perlu mendapat pertolongan segera di rumah sakit (hospital emergency).

TUGAS

1. Kemukakan pendapat Anda tentang pengertian dari Fisiologi Kehamilan, Persalinan dan Nifas !

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sebutkan perubahan Fisiologis dan Psikologis pada Kehamilan, Persalinan dan Nifas !

.....

.....

.....

.....

.....

TES FORMATIF

1. Manakah yang Bukan termasuk perubahan Fisiologis pada masa Kehamilan, Persalinan dan nifas ?

a. Perubahan Sistem Reproduksi

- b. Perubahan Sistem Kardiovaskuler
 - c. Perubahan Sistem Organ Tubuh
 - d. Perubahan Sistem Perkemihan
2. Bila ketuban telah pecah dan cairan ketuban keluar sebelum ibu mengalami tanda-tanda persalinan, maka apa yang akan terjadi ?
- a. Janin dan Ibu Terinfeksi
 - b. Ibu mengalami pendarahan
 - c. Janin tercekik tali pusar
 - d. Ibu mengalami gangguan mental
3. Manakah penyakit yang dapat merugikan Kehamilan ?
- a. Usus Buntu
 - b. TBC
 - c. Tifus
 - d. Hepatitis
4. Manakah yang termasuk Komplikasi Persalinan ?
- a. Syok
 - b. Pendarahan Kehamilan Lanjut
 - c. Sepsis Nifas
 - d. Ketuban Pecah Dini

5. Apa pengertian dari Distosia Bahu ?

- a. keadaan dimana salah satu bahu tersangkut pada tulang kemaluan dan tertahan dalam jalan rahim.
- b. kehilangan darah lebih dari 500 mL pada saat melahirkan lewat vagina.
- c. arah yang dihadapi oleh janin, sedangkan letak janin adalah bagian tubuh janin yang terendah.
- d. gangguan sirkulasi darah ke jaringan sehingga kebutuhan oksigen tidak terpenuhi.

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Saudara telah menyelesaikan tes formatif dengan baik. Cocokkanlah jawaban saudara dengankunci jawaban tes formatif yang terdapat dibagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara terhadap materi kegiatan belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100$$

5

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90-100% = Baik sekali

80-89% = Baik

70-79% = Cukup

<70% = Kurang

jika tingkat penguasaan Anda kurang dari 70 %, silahkan pelajari kembali kegiatan belajar 1 ini sampai Anda benar-benar menguasai dari materi kegiatan belajar 1, jika tingkat penguasaan Anda sudah mencapai 70% atau lebih, "SELAMAT" berarti Anda telah menguasai seluruh kegiatan belajar ini.

Silahkan Anda lanjutkan ke kegiatan belajar 3 !!!!

KEGIATAN BELAJAR 3: KESEHATAN MENTAL

TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Umum	Setelah Anda memahami Kegiatan belajar ini, diharapkan Anda akan lebih memahami pengertian dari kesehatan mental.
TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Khusus	Mempelajari Pengertian dari kesehatan mental.
POKOK Materi	Pengertian dan penjelasan kesehatan mental.

KESEHATAN MENTAL



Pada Kegiatan belajar ini Anda akan dimulai dengan mengenal apa itu Kesehatan. Untuk lebih lengkapnya kita langsung saja ke dalam pembahasan.

1. Kesehatan

Pada umumnya Anda akan mengartikan Kesehatan merupakan kondisi dimana Anda memiliki kondisi fisik, mental dan keadaan yang baik pada diri seseorang.

Seperti Anda ketahui organisasi kesehatan dunia atau biasa disebut dengan *World Health Organization (WHO)* memberikan asumsi bahwa kesehatan merupakan suatu keadaan dimana fisik, mental dan kesejahteraan sosial yang dimiliki seseorang yang tidak hanya berupa penyakit atau kelemahan.

Menurut Undang-Undang No 23 Tahun 1992

Kesehatan ialah suatu keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan semua orang hidup

produktif secara sosial dan ekonomis. Meskipun Anda terlihat dari fisiknya sehat, tetapi hal itu belum tentu dari segi mental Anda juga sehat. Gangguan mental bukan hanya saja diidap oleh orang gila saja, tetapi banyak sekali gangguan mental yang perlu Anda ketahui.

Pengertian kesehatan yang menyeluruh ini dianggap hal sepele bagi khalayak umum, banyak yang beranggapan bahwa gangguan mental itu seperti orang gila. Tetapi pada kenyataannya hanya beberapa kasus saja yang diakibatkan oleh sakit jiwa, tetapi gangguan jiwa adalah salah satu tipe yang lain dan bermacam-macam jenisnya yang perlu Anda ketahui. Sehingga jika Anda stress akan berakibat pada gangguan kehamilan.

2. Mental

Setelah kita mengetahui pengertian dari Kesehatan, mari kita lanjut pembahasan dengan pengertian dari Persalinan, menurut Anda **apa itu Mental menurut Anda ? ?**.



Banyak yang beranggapan bahwa Mental secara umum berhubungan dengan kejiwaan, tapi banyak menurut para ahli belum bisa secara definitif

mengartikan pengertian dari mental, tetapi Secara etimologi kata “ mental ” berasal dari bahasa Yunani, yang memiliki pengertian hamper sama dengan pengertian psyche, artinya psikis, jiwa atau kejiwaan.

Menurut Al-Quusy (1970) memberikan artian bahwa mental merupakan hubungan antara fungsi-fungsi psikologis yang memiliki kemampuan menghadapi segala bentuk permasalahan psikologis yang dapat menimpa Anda dan orang lain, yang pada akhir berdampak terhadap emosi, maka dari emosi itulah bahwa kondisi mental Anda dapat terpengaruh.

Dari sini dapat kita ketahui lebih signifikan bahwa mental itu terkait dengan, jiwa, hati (qalbu), akal , dan etika (moral) serta tingkah laku) seseorang. Makin dari sini Anda dapat mengetahui bahwa dari itu kesatuan tersebut inilah yang membentuk mentalitas atau kepribadian (citra diri) Anda. Citra diri baik dan jelek tergantung pada mentalitas yang Anda buat.

3. Kesehatan Mental

Mari kita lanjutkan dengan materi selanjutnya yaitu Kesehatan Mental, sebelumnya Anda telah



mempelajari pengertian dari Kesehatan dan Mental.

Menurut Darajat (dalam Bastaman, 2001)

Kesehatan Mental dapat diartikan tercapainya keselarasan yang alami antara fungsi-fungsi dari kejiwaan serta terciptanya penyesuaian diri antara diri kita sebagai manusia dengan diri kita sendiri serta lingkungannya. Berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Definisi diatas memadukan unsur agama yang nantinya dapat Anda upayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

Hawari (1997) mengemukakan pengertian kesehatan mental yang diambil dari paham ilmu kedokteran adalah dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang menjadi salah satu kondisi yang harus berkembang secara optimal dari diri Anda atau diri orang lain. Perkembangan itu harus di selaraskan dengan adanya hubungan sosial dengan orang lain. Oleh karena itu makna kesehatan mental mempunyai sifat - sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi - segi dalam penghidupan

manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep *mental hygiene*. Sesuai dengan penjelasan mental dari kata Yunani, *Mental hygiene* ini merujuk pada pengembangan dan aplikasi berbagai macam prinsip-prinsip praktis yang diarahkan kepada pencapaian dan pemeliharaan unsur psikologis dan pencegahan dari kemungkinan timbulnya kerusakan mental atau *maladjustment*. Jadi, kesehatan mental adalah aspek terpenting dalam kehidupan seseorang.

Aspek psikis manusia pada dasarnya adalah semacam bentuk dari kumpulan sistem biologis, sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, maka aspek psikis selalu berinteraksi dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Karena itulah aspek mental dan psikis tidak dapat dipisahkan untuk melihat sisi jiwa manusia.

A. Pengaruh Aspek Psikis terhadap Kesehatan Mental

Anda harus mengetahui apa saja bentuk dari aspek psikis itu sendiri yang berpengaruh terhadap



kesehatan mental Anda:

1. Pengalaman awal individu

Pengalaman awal merupakan segenap pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu terutama yang terjadi di masa lalunya. Pengalaman awal ini adalah merupakan bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu di kemudian hari.

Dengan adanya upaya peningkatan kebutuhan akan berdampak kepada kesehatan mental pada seseorang. Orang yang telah mencapai kebutuhan aktualisasi yaitu orang yang mengeksplorasi dan segenap kemampuan bakat, ketrampilan sepenuhnya, akan mencapai tingkatan apa yang disebut dengan tingkatan pengalaman puncak.

Pada dasarnya sudah ada beberapa penelitian yang mengatakan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental, itu disebabkan oleh kurangnya atau ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Kebutuhan yang dimaksud di sini adalah kebutuhan dasar yang

tersusun secara hierarki, seperti kebutuhan biologis, kebutuhan rasa aman, meliputi kebutuhan dicintai, kebutuhan harga diri, pengetahuan, keindahan dan kebutuhan aktualisasi diri.

2. Gangguan dan penyakit jiwa

Gangguan kesehatan mental menurut psikologi, ada hubungannya dengan stress atas kegiatan Anda sendiri. Kondisi ini dianggap tidak normal dalam perkembangan



manusia. Berikut ini beberapa aspek psikis yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental Anda:

- **Psikosomatik**

Penyakit ini biasanya memiliki ciri-ciri pada kelainan atau keluhan pada tubuh Anda yang dapat disebabkan dari berbagai faktor emosional yang sukar untuk disembuhkan seperti sulit untuk tidur karena banyaknya masalah yang Anda hadapi, hilang nafsu makan, dan adanya makan yang terlalu berlebihan.

- **Kelainan kepribadian**

Biasanya para penderita penyakit ini akan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Semisal biasanya emosi para penderita ini akan mudah naik atau “meledak”.

- **Retardasi mental**

Gangguan ini merupakan gangguan yang menyerang pada sistem perkembangan jiwa Anda atau lebih tepatnya keterlambatan dalam perkembangan jiwa Anda, contohnya Anda akan sulit memahami ilmu pengetahuan atau kata-kata baru yang baru Anda pelajari, dan sulit untuk memahami hal-hal baru.

- **Rasionalisasi**

Biasanya pada si penderita ini akan mengalami adanya gangguan kesehatan mental berupa gangguan kejiwaan yang sering memutarbalikkan fakta dari ego diri Anda sendiri yang nantinya dapat mengakibatkan kepercayaan diri Anda hilang.

- **Neurosis**

Neurosis merupakan gangguan jiwa yang dapat menyerang si penderitanya dalam keadaan sadar, dengan tingkah laku yang aneh dan susunan syaraf yang dapat merusak sistem motorik Anda.

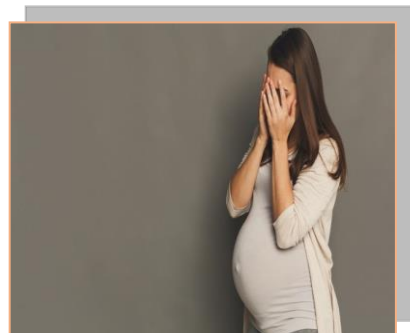
Anda dapat mengetahui ciri-ciri penderita neurosis ini antara, sering mengalami kecemasan, menimbulkan konflik, dan adanya kerusakan pada aspek kepribadian Anda, phobia, serta gangguan pencernaan. Seseorang yang terkena neurosis mengetahui bahwasanya bahwa jiwanya terganggu, baik disebabkan gangguan jasmani dan jiwanya sendiri.

- **Psikosis**

Gangguan ini sudah sulit untuk diobati karena sudah menyerang pada kondisi menyeluruh psikis atau kejiwaan Anda.

B. Gejala Gangguan Kesehatan Mental pada Emosional

Ada beberapa gejala yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada mental emosional



Anda, seperti:

1. Perubahan mood pada diri Anda
2. Pemikiran yang tidak menentu
3. Kecemasan kronis
4. Rasa harga diri yang berlebihan atau tinggi
5. Tindakan impulsif
6. Disorientasi waktu dan ruang
7. Sering atau terus berhalusinasi

C. Gejala Gangguan Kesehatan Mental pada Fisik

Ada beberapa gejala yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada mental fisik Anda, seperti contohnya Depresi, bagaimanapun, secara tidak langsung dapat menyebabkan:

- Penurunan berat badan
- Kelelahan
- Kehilangan libido (gairah seksual).

Gangguan makan, bagian yang terpisah dari gangguan kesehatan mental, dapat menyebabkan:

- Kekurangan gizi
- Penurunan berat badan

- *Amenore* (kondisi di mana wanita yang seharusnya mendapat menstruasi tetapi tidak mengalami menstruasi) pada wanita
- Ketidakseimbangan elektrolit yang disebabkan muntah oleh diri sendiri.



Ini membuat gangguan makan di antara gangguan kesehatan mental yang paling mematikan.

D. Self-efficacy Kesehatan Mental

Self Efficacy ini merupakan pemikiran dari Anda atau seseorang dimana bahwa Anda dapat mampu untuk melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuan Anda. Hal ini mencakup perasaan Anda untuk mengetahui apa yang harus dilakukan dan juga secara emosional Anda mampu untuk melakukannya. Menurut Woolfolk pada tahun 2004 menambahkan bahwa *Self Efficacy* adalah bentuk penilaian spesifik yang

berhubungan dengan pengetahuan untuk mengerjakan tugas secara spesifik, sedangkan menurut Bandura tahun 1997 berpendapat bahwa *Self Efficacy* ini merupakan keyakinan pada diri Anda sendiri yang mampu mempengaruhi situasi dan kondisi di sekitar Anda.

Dari pendapat Bandura ini *Self-Efficacy* dibagi menjadi tiga dimensi yaitu:

- **Tingkat** (*level*)

Self-efficacy individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugasnya sendiri. Individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Jika Anda yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi cenderung akan memilih dan memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuan diri Anda.

- **Keluasan** (*generality*)

Dimensi yang satu ini ada kaitannya dengan penguasaan diri Anda terhadap bidang atau tugas pekerjaan Anda. Anda bisa menyatakan diri Anda yang memiliki *Self Efficacy* pada sebagian aktivitas Anda, Jika Anda memiliki *Self Efficacy*

yang tinggi makan Anda akan mampus menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Jika diri Anda memiliki *Self Efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

- **Kekuatan (strength)**

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan diri Anda terhadap keyakinan Anda sendiri . *Self Efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang Anda lakukan akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang Anda harapkan. *Self Efficacy* menjadi dasar diri Anda dalam melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

1. Peran Self Efficacy

Menurut pendapat Bandura pada tahun 1997 *Self Efficacy* atau efikasi diri akan memengaruhi bagaimana Anda



merasakan, berpikir, memotivasi diri Anda sendiri, dan bertindak laku. Berikut ini

merupakan peran efikasi diri yang perlu Anda ketahui:

- **Tindakan individu**

Efikasi diri menentukan kesiapan diri Anda dalam merencanakan apa yang harus Anda lakukan kedepannya.

- **Usaha**

Efikasi diri merupakan bentuk cerminan dari besar upaya yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan dengan usaha Anda sendiri.

- **Daya tahan individu dalam menghadapi rintangan atau kegagalan**

Jika Anda memiliki efikasi diri yang tinggi maka Anda pastinya akan memiliki daya tahan yang kuat dalam menghadapi berbagai rintangan dan masalah dengan mudah, dan pastinya Anda akan mudah dalam mengembalikan kepercayaan diri Anda setelah mengalami dalam kegagalan.

- **Ketahanan individu dalam keadaan tidak nyaman**

Bagi Anda yang memiliki efikasi diri menganggap keadaan tidak nyaman sebagai suatu tantangan, dan bukan sebagai sesuatu yang harus dihindari.

- **Pola pikir**

Pola pikir Anda dengan efikasi diri tinggi tidak akan mudah terpengaruh dengan situasi dan kondisi lingkungan sekitar Anda.

- **Stress dan Depresi**

Anda juga tidak akan mudah mengalami stress atau depresi jika memiliki efikasi diri yang tinggi.

- **Tingkat pencapaian yang akan terealisasi**

Dalam diri Anda memiliki efikasi diri tinggi dapat membuat tujuan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

E. Self Esteem Kesehatan Mental



Setelah Anda mempelajari gejala gangguan kesehatan mental dan *self efficacy*, lalu selanjutnya Pernahkah Anda merasa sangat kecewa hingga mengalami tekanan mental atas kesalahan kecil yang pernah Anda lakukan? Atau Anda pernah merasa cemas atas setiap tindakan atau keputusan yang hendak diambil? Jika Anda pernah mengalami tanda-tanda tersebut, mungkin Anda menderita ***self-esteem attack***, yang merupakan sejenis gangguan mental yang menyerang kepercayaan diri seseorang.

Para Ahli psikologi banyak memberikan pemahaman mengenai arti dari *self esteem* itu sendiri . Misalnya, menurut Coopersmith pada tahun 1967 yang berpendapat bahwa *Self Esteem* merupakan bagian dari diri Anda yang dapat diri Anda evaluasi serta berhubungan dengan penghargaan atas apa yang Anda telah capai. Diri Anda akan cenderung

mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju, serta meyakini apakah Anda mampu atau tidak dalam melakukan sesuatu.

Berbeda dengan pendapat dari ahli psikologi yang berpendapat yaitu Atwater, dia berpendapat bahwa *Self-Esteem* adalah cara bagaimana diri Anda merasakan diri Anda sendiri yang dimana akan menilai diri Anda sendiri dan mempengaruhi perilaku Anda dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang memiliki self esteem yang tinggi, maka dia akan lebih menghargai hidupnya, dan melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai.

Self-esteem attack ini terkadang sering disalah artikan sebagai *panic attack*, padahal keduanya berbeda. Dilansir dari *Hellogiggle*, menurut Self-Esteem Institute, penyakit mental ini terjadi ketika seseorang dengan kepercayaan diri rendah, mengatakan atau melakukan sesuatu yang kemudian ia sesali karena ia menganggapnya sebagai perbuatan yang tidak pantas, bodoh, kasar, bahkan menjijikkan. Pada fase ini, orang tersebut bahkan mengalami beberapa tanda yang tidak biasa, diantaranya merasa sangat menyesal, mengalami kecemasan

yang menyiksa, jantung berdebar kencang, merasa malu hingga wajah memerah, hingga menderita depresi dan frustrasi.

Jika Anda pernah merasakan hal ini, mari kita cari tahu hal apa saja yang dapat mempengaruhi *Self-Esteem*.



- **Family support atau dukungan keluarga**

Semakin diri Anda didukung oleh keluarga Anda dalam melakukan sesuatu kegiatan, maka hal ini akan berdampak baik pada diri Anda dan sangat meningkatkan penghargaan diri. Diri Anda, serta mempengaruhi penilaian terhadap diri Anda sendiri akan menjadi lebih baik.

- **Kompetisi**

Dengan adanya kompetisi maka akan ada tantangan yang masuk kedalam diri Anda. Dengan semakin kuatnya tantangan, maka Anda akan semakin berusaha untuk melakukan yang terbaik. Hal ini akan memicu diri Anda

untuk lebih berusaha dan lebih menghargai serta menilai diri Anda secara positif dalam menghadapi tantangan.

- **Penampilan**



Penampilan secara fisik akan sangat mudah dalam meningkatkan dan mempengaruhi

self esteem diri Anda. Ketika seseorang memiliki penampilan fisik yang buruk, maka hal tersebut juga akan berperan dalam membuat self esteem seseorang menjadi negatif atau buruk.

- **Kompetensi**

Kompetensi juga memiliki pengaruh atau dampak yang cukup kuat dalam *Self-Esteem* Anda. Ketika Anda mampu untuk menguasai dan dapat belajar berbagai macam kompetensi yang ada, sudah jelas anda akan secara otomatis menerima peningkatan penilaian diri Anda sendiri. Pastinya hal ini akan meningkatkan self esteem yang dimiliki oleh dirinya.

- **Penghargaan dari orang lain.**

Penghargaan dan penerimaan dari orang lain dalam peningkatan self esteem adalah hal yang cukup penting. Ketika diri Anda dihargai dan diterima oleh orang lain, maka penilaian terhadap diri Anda sendiri pun akan meningkat. Begitu pula sebaliknya.

RANGKUMAN

Dari pembahasan kita dapat membuat sebuah rangkuman bahwa :

1. Kesehatan ialah suatu keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan semua orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Meskipun seseorang dari fisiknya terlihat sehat, tetapi belum tentu mentalnya juga sama-sama sehat. Dalam hal ini orang yang sakit mental bukan hanya orang gila, karena ada banyak sekali gangguan mental yang dapat dialami oleh siapapun.
2. mental itu terkait dengan, akal (pikiran/rasio), jiwa, hati (qalbu), dan etika (moral) serta tingkah laku). Satu kesatuan inilah yang membentuk mentalitas atau kepribadian (citra diri). Citra diri baik dan jelek tergantung pada mentalitas yang dibuatnya.
3. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah satu kondisi dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional seseorang berkembang sejalan dengan terwujudnya keserasian dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan sehingga mencapai kehidupan bahagia di dunia dan akhirat.

TUGAS

1. Kemukakan pendapat Anda sendiri tentang pengertian dari Kesehatan mental ?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apa saja yang Anda ketahui tentang kesehatan mental. Berikan sebuah contoh gejala-gejala dari kerusakan kesehatan mental !

.....

.....

.....

.....

.....

TES FORMATIF

1. Kesehatan ialah suatu keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan semua orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Meskipun seseorang dari fisiknya terlihat sehat, tetapi belum tentu mentalnya juga sama-sama sehat. Dalam hal ini orang yang sakit mental bukan hanya orang gila, karena ada banyak sekali gangguan mental yang dapat dialami oleh siapapun, pernyataan di atas merupakan pengertian kesehatan dari ?
 - a. UU No.23 tahun 1992
 - b. UU No.24 tahun 1992
 - c. UU No.23 tahun 1993
 - d. UU No.24 tahun 1993
2. Secara umum banyak yang beranggapan bahwa mental berhubungan dengan ?
 - a. Rohani
 - b. Kejiwaan
 - c. Kehidupan sehari-hari
 - d. Stabilitas tubuh
3. kesehatan mental menurut paham ilmu kedokteran adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual

dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain, merupakan pengertian kesehatan mental yang dikemukakan oleh ?

- a. Darajat (2001)
- b. BKKBN (2011)
- c. Hawari (1997)
- d. Babak (2006)

4. Yang bukan pengaruh Aspek Psikis terhadap Kesehatan Mental ?

- a. Gangguan dan kesehatan jiwa
- b. Gangguan kesehatan
- c. Gangguan Uterus
- d. Gangguan Rahim

5. Masalah kesehatan mental biasanya tidak menyebabkan gejala fisik di dalam dan dari diri mereka sendiri. Depresi, bagaimanapun, secara tidak langsung dapat menyebabkan ?

- a. Kehilangan libido (gairah seksual)
- b. Kekurangan gizi
- c. Penurunan berat badan

- d. *Amenore* (kondisi di mana wanita yang seharusnya mendapat menstruasi tetapi tidak mengalami menstruasi) pada wanita

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Saudara telah menyelesaikan tes formatif dengan baik. Cocokkanlah jawaban saudara dengankunci jawaban tes formatif yang terdapat dibagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara terhadap materi kegiatan belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90-100% = Baik sekali

80-89% = Baik

70-79% = Cukup

<70% = Kurang

jika tingkat penguasaan Anda kurang dari 70 %, silahkan pelajari kembali kegiatan belajar 1 ini sampai Anda benar-benar menguasai dari materi kegiatan belajar 1, jika tingkat penguasaan Anda sudah mencapai 70% atau lebih, "SELAMAT" berarti Anda telah menguasai seluruh kegiatan belajar ini.

Silahkan Anda lanjutkan ke kegiatan belajar 4 !!!

KEGIATAN BELAJAR 4: KESEHATAN MENTAL PADA KEHAMILAN

TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Umum	Setelah mempelajari Kegiatan belajar ini, Anda diharapkan mampu memahami pemicu masalah kesehatan mental pada masa kehamilan dan cara penanganannya.
TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Khusus	Mempelajari kesehatan mental pada kehamilan
POKOK Materi	Masalah kesehatan mental pada masa kehamilan dan cara penanganannya

KESEHATAN MENTAL PADA MASA KEHAMILAN

Setelah Anda mempelajari pengertian dari kesehatan mental, sekarang anda akan diajak untuk mengetahui kesehatan mental pada kehamilan.



A. Kesehatan mental pada kehamilan

Apakah Anda sadar bahwa kesehatan mental

yang baik seperti merasa tenang dan bahagia, sangat diperlukan saat masa kehamilan, karena sangat mempengaruhi kesehatan seorang ibu hamil dan bayi dalam kandungannya. Munculnya gangguan kesehatan mental saat hamil dapat memicu perilaku berisiko bagi kehamilan seperti merokok, konsumsi alkohol, asupan nutrisi yang tidak sesuai, menghindari pemeriksaan kehamilan, atau memicu perilaku berbahaya bagi ibu dan kandungannya. Tapi sangat disayangkan sekali banyak dari kita yang mengabaikan dan tidak ditangani dengan benar gejala perasaan depresi dan sumber stress saat hamil.

Bagaimana Anda dapat mengetahui bahwa kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan mental pada ibu hamil ? ini yang sering dipertanyakan oleh beberapa ibu hamil, maka dari itu merasa cemas dan bingung merupakan hal yang wajar bagi seseorang yang menjalani kehamilan atau ketika segera akan melahirkan. Namun sumber stress tersebut dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan psikosis. Risiko tersebut juga jauh lebih tinggi jika ibu hamil memiliki riwayat gangguan kesehatan mental serius sebelumnya.

Masalah kesehatan mental pada ibu hamil juga dapat bertahan hingga beberapa waktu setelah melahirkan. Tidak hanya itu, masalah kesehatan mental yang lebih ringan seperti gangguan mood dan merasa cemas, bisa menjadi lebih serius pada waktu tersebut. Akibatnya, hal tersebut tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seorang ibu pasca melahirkan, namun juga dapat mengganggu kedekatan antara ibu dan bayi yang baru lahir.

B. Hal – hal atau gejala – gejala yang dapat memicu masalah kesehatan mental pada kehamilan

Jika Anda pahami dari penjelasan diatas sebelumnya masalah kesehatan mental tidak bisa kita abaikan begitu



saja, Mari sekarang Anda ketahui apa saja yang hal yang dapat memicu masalah kesehatan mental pada kehamilan.

Selain riwayat gangguan kesehatan mental, beberapa hal juga dapat memicu ibu hamil mengalami gangguan mental, di antaranya:

1. Kehamilan pada usia remaja
2. Pengalaman mengalami trauma – fisik, emosi ataupun kekerasan seksual
3. Riwayat ketergantungan obat, termasuk perilaku merokok
4. Kurangnya dukungan sosial
5. Menjadi orang tua tunggal saat hamil
6. Memiliki tingkat sosio-ekonomi rendah
7. Pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga
8. Pengobatan depresi yang tidak tuntas

9. Mengalami kesulitan finansial
10. Memiliki pemikiran yang bertentangan akan kehamilannya.

C. Masalah Kesehatan Mental yang bisa terjadi pada masa kehamilan

Perlu Anda ketahui apa saja masalah kesehatan mental yang dapat timbul pada masa kehamilan

1. Depresi

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum



pada masa kehamilan. Hal ini sering menjadi pemicu, dan muncul bersamaan dengan gejala gangguan kesehatan mental lainnya seperti gangguan kecemasan, *obsessive-compulsive disorder*, dan gangguan pola makan.

Depresi pada ibu hamil memiliki pola yang bervariasi. Pada trimester pertama dan ketiga, biasanya depresi akan terasa makin

berat, namun cenderung lebih rendah atau menurun pada trimester kedua.

Depresi saat hamil ditangani sama seperti depresi pada umumnya dengan pilihan penanganan utama yang aman bagi janin, seperti terapi perilaku kognitif dan terapi kejiwaan interpersonal.

2. Panic Disorder (kepanikan / kecemasan berlebih)



Gangguan yang dapat muncul saat masa kehamilan meskipun wanita tersebut tidak memiliki riwayat pernah menderita *panic disorder*. Hal ini dapat muncul dari rasa cemas dan stress yang ditandai dengan peningkatan hormon kortisol (hormon yang keluar ketika Anda merasa cemas).

Jika tidak ditangani, peningkatan kortisol dapat mempengaruhi perkembangan janin dalam kandungan. Penanganan tanpa obat dapat dilakukan

dengan cara terapi perilaku kognitif dan supportif, menerapkan teknik relaksasi, penerapan *sleep hygiene* ,serta pengaturan pola makan.

3. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

OCD



adalah gangguan berupa obsesi dan kebiasaan berulang

yang sulit dikendalikan, yang dapat muncul di periode awal masa kehamilan, dan meningkat seiring masa kehamilan hingga pasca melahirkan. OCD saat hamil dapat sangat mengganggu aktivitas ibu hamil dan perlu ditangani dengan terapi perilaku atau dengan konsumsi obat.

4. Gangguan Pola Makan

Meskipun hal ini cenderung



membaik saat masa kehamilan, namun gangguan pola masih dapat terjadi saat masa kehamilan. Gangguan pola makan bukan hanya dapat mempengaruhi kesiapan ibu hamil untuk melahirkan normal, tapi juga dapat meningkatkan risiko depresi pascamelahirkan serta dapat berdampak melahirkan bayi berat lahir rendah.

5. Gangguan Bipolar

Bipolar disorder merupakan gangguan yang terjadi secara kambuhan pada



ibu hamil, namun kejadiannya lebih sering terjadi pasca melahirkan.

Seperti gangguan bipolar pada umumnya, hal ini dapat diatasi dengan menggunakan obat *mood stabilizer*, namun memerlukan pemeriksaan serta pertimbangan risiko beserta manfaat. Meskipun demikian, pengawasan kondisi

kejiwaan dan perilaku dari ibu hamil dengan bipolar adalah hal yang paling penting.

6. Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan psikosis yang dapat meningkat ataupun menurun pada masa kehamilan. Ibu hamil dengan gangguan ini membutuhkan pengawasan dan penanganan oleh dokter.

Skizofrenia berdampak pada kesehatan ibu dan bayi akibat mendapat perawatan yang tidak sesuai, bisa memicu lahir prematur dan berat lahir rendah, hingga kematian janin dan ibu hamil.

Penanganan gejala psikosis akut pada masa kehamilan sangat diharuskan, untuk mengurangi intensitas dan dampak skizofrenia. Hal ini mencakup dukungan, pengobatan, dan penanganan intensif di rumah sakit. Terapi *elektroconvulsive* juga diperlukan untuk menangani gejala depresi pada penderita.

RANGKUMAN

Dari pembahasan di atas kita dapat membuat sebuah rangkuman bahwa :

- a. Merasa cemas dan bingung merupakan hal yang wajar bagi seseorang yang menjalani kehamilan atau ketika segera akan melahirkan. Namun sumber stress tersebut dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan psikosis. Risiko tersebut juga jauh lebih tinggi jika ibu hamil memiliki riwayat gangguan kesehatan mental serius sebelumnya.
- b. Beberapa hal yang dapat memicu gangguan kesehatan mental pada ibu hamil :
 1. Kehamilan pada usia remaja
 2. Pengalaman mengalami trauma – fisik, emosi ataupun kekerasan seksual
 3. Riwayat ketergantungan obat, termasuk perilaku merokok, dll
- c. Masalah kesehatan mental yang mungkin terjadi pada masa kehamilan adalah Depresi, Panic Disorder, Obsessive-compulsive disorder (OCD), gangguan pola makan, gangguan bipolar dan Skizofrenia.

TUGAS

1. Kemukakan pendapat Anda tentang Kesehatan mental pada masa kehamilan yang Anda pahami !

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sebutkan hal – hal yang memicu terjadinya masalah kesehatan mental pada masa kehamilan !

.....

.....

.....

.....

.....

TES FORMATIF

1. Manakah yang Bukan termasuk hal-hal yang memicu terjadinya masalah kesehatan mental pada masa kehamilan ?
 - a. Kehamilan pada usia remaja
 - b. Pengalaman mengalami trauma – fisik, emosi ataupun kekerasan seksual
 - c. Depresi
 - d. Riwayat ketergantungan obat
2. Depresi saat hamil ditangani sama seperti depresi pada umumnya dengan pilihan penanganan utama yang aman bagi janin, yaitu ?
 - a. terapi perilaku kognitif dan terapi kejiwaan interpersonal.
 - b. Terapi Alam
 - c. Kemotrapi
 - d. Terapi dukun
3. Manakah salah satu penanganan dari masalah kesehatan mental pada masa hamil gangguan bipolar ?
 - a. Mood Booster
 - b. *Mood Stabillizer*
 - c. Good Mood

- d. Moody
- 4. Apa kepanjangan dari masalah kesehatan mental pada masa kehamilan OCD ?
 - a. Object-creative disorder
 - b. Obsessive-comprehensif disorder
 - c. Obesity-compulsive disorder
 - d. Obsessive-compulsive disorder
- 5. Manakah yang bukan termasuk masalah kesehatan mental pada kehamilan ?
 - a. Kurangnya dukungan sosial.
 - b. Gangguan pola makan.
 - c. Depresi.
 - d. Gangguan Bipolar.

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Saudara telah menyelesaikan tes formatif dengan baik. Cocokkanlah jawaban saudara dengankunci jawaban tes formatif yang terdapat dibagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara terhadap materi kegiatan belajar.

Rumus:

Tingkat Penguasaan = $\frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100$

5

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90-100% = Baik sekali
80-89% = Baik
70-79% = Cukup
<70% = Kurang

Jika tingkat penguasaan Anda kurang dari 70 %, silahkan pelajari kembali kegiatan belajar 1 ini sampai Anda benar-benar menguasai dari materi kegiatan belajar 1, jika tingkat penguasaan Anda sudah mencapai 70% atau lebih, "SELAMAT" berarti Anda telah menguasai seluruh kegiatan belajar ini.

Silahkan Anda lanjutkan ke kegiatan belajar 5
!!!!

KEGIATAN BELAJAR 5: KESEHATAN MENTAL PADA MASA PERSALINAN

TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Umum	Setelah mempelajari Kegiatan belajar ini, Anda diharapkan mampu memahami pemicu masalah kesehatan mental pada masa persalinan dan cara penanganannya.
TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Khusus	Mempelajari kesehatan mental pada masa persalinan
POKOK Materi	Masalah kesehatan mental pada masa persalinan dan cara penanganannya.

KESEHATAN MENTAL PADA MASA PERSALINAN

Anda telah masuk pada pembelajaran selanjutnya yaitu Kesehatan mental pada masa persalinan. Mari kita teruskan untuk mengetahui lebih lanjutnya.



Persalinan adalah salah satu peristiwa penting nan bersejarah yang dialami oleh kehidupan seluruh wanita di bumi ini. Hakikat manusia menurut perspektif psikologi adalah seorang wanita yang percaya bahwa kita dianggap sempurna ketika dapat melahirkan seorang anak. Ini merupakan peristiwa yang sangat positif dimana dapat menjadi masa transisi yang terasa menyenangkan untuk beralih ke tahap kehidupannya yang baru. Persalinan juga disebut sebagai saat-saat yang berat dalam hidup.

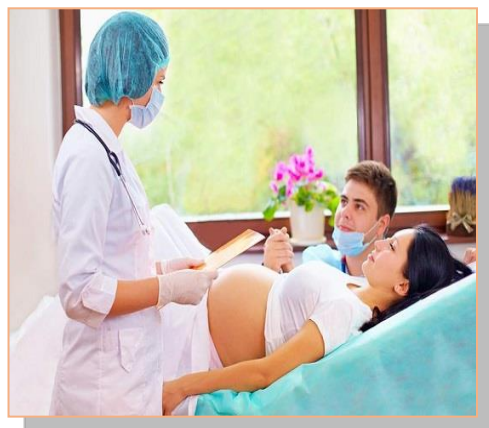
Mengapa? Karena disinilah terjadi pertarungan nyawa antara hidup dan mati. Resa cemas, panik disertai ketakutan yang tinggi, ketidakpastian ditambah sakit yang luar biasa timbul menjelang proses kelahiran. Rasa ini timbul akibat kekhawatiran yang muncul akan proses persalinan yang dialaminya dengan calon

bayinya nanti. Sebab itulah, wanita yang sedang menghadapi persalinan membutuhkan selain kematangan fisik, mereka juga membutuhkan kesiapan secara psikologis.

Buruknya kematangan psikologis (kesehatan mental) seorang wanita juga akan mempengaruhi proses persalinannya. Anggapan-anggapan bahwa persalinan itu sakit selalu membayangi si calon ibu. Nah, anggapan inilah yang menyebabkan sistem syaraf simpatetik seperti sistem saraf endokrin dimana kebanyakan akan membuat ibu hamil yang sedang menuju proses persalinan lebih mudah marah atau tersinggung, sering melamun dan gelisah. Berikut adalah faktor psikologis terhadap persalinan.

A. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada masa persalinan

Perlu Anda ketahui sesuai penjelasan diatas, rasa cemas dan gelisah sering menghantui ibu hamil ketika masa persalinan mari untuk selanjutnya kita pelajari



tentang faktor apa saja yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada masa persalinan.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Kekhawatiran. | 6. Gelisah |
| 2. Takut akan Kematian. | 7. Narsistis |
| 3. Trauma akan kelahiran. | 8. Stress |
| 4. Perasaan bersalah. | 9. Konflik Batin |
| 5. Kecemasan. | 10. Sedih sekaligus bahagia |

B. Masalah Kesehatan Mental yang dapat terjadi pada masa persalinan.



Setelah Anda mengetahui faktor penyebab terjadinya masalah kesehatan mental pada masa persalinan,

sekarang Anda akan diberikan pengetahuan apa saja masalah yang dapat terjadi pada masa persalinan, mari kita pelajari dengan seksama.

Berikut ini adalah beberapa macam gangguan psikologi yang bisa kita identifikasi pada saat masa persalinan. Masa persalinan bisa berarti masa sebelum persalinan, pada saat persalinan dan setelah persalinan. Kira-kira apa saja gangguannya dan bagaimana cara

untuk mengatasi gangguan psikologi selama masa persalinan tersebut?

1. Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang biasanya terjadi menjelang persalinan. Ibu hamil yang menantikan proses kelahiran pertama kali biasanya akan mulai gugup dan cemas. Ia tidak berhenti memikirkan hal-hal yang menurutnya berbahaya. Tentu saja, apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka kondisi psikis ibu tersebut akan semakin memburuk. Tidak menutup kemungkinan pula ia bisa sampai mengalami gangguan obsesif kompulsif.

Untuk mengatasi kecemasan ini, maka dukungan dari orang terdekat (suami atau keluarga) benar-benar dibutuhkan. Cara menghilangkan kecemasan ini efektif. Mendengar pengalaman yang menenangkan akan lebih baik, sebab bagaimana pun juga seringkali ibu yang akan melahirkan justru terpapar oleh informasi-informasi yang semakin membuatnya khawatir.

2. Ketakutan



Ketakutan berbeda dengan kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu bentuk

kekhawatiran pada

objek yang tidak jelas (hanya ada di pikiran dan tidak jelas bentuknya seperti apa). Sementara itu, ketakutan merupakan bentuk kekhawatiran pada sesuatu yang jelas objeknya. Dalam masa persalinan, seorang wanita bisa saja menjadi takut pada proses persalinan normal. Ia membayangkan apakah janin yang akan dilahirkannya selamat atau tidak. Atau kesakitan yang ada pada saat bersalinan apakah ia sanggup jalani atau tidak.

Untuk mengatasi ketakutan, maka seorang wanita perlu ditenangkan terlebih dahulu. Mendengarkan apa yang menjadi keluhannya adalah hal yang baik yang bisa dilakukan. Sikap menggurui atau memintanya berhenti takut justru tidak akan membantu mengurangi ketakutannya.

3. Sikap Pasif

Sikap pasif timbul manakala seorang wanita hamil memiliki keengganan pada saat akan melahirkan. Ini juga didorong dengan dukungan yang lemah dari lingkungan sekitar. Perhatian suami dan keluarga yang kurang akan menimbulkan sikap yang pasif dari seorang wanita hamil. Oleh karenanya, penting untuk memberikan dukungan kepadanya.

Untuk mengatasi sikap pasif ini, kita bisa memberikan sistem dukungan yang baik berupa bentuk perhatian dan kasih sayang kepadanya. Bagaimana pun juga, hal ini akan sangat berpengaruh pada kelancaran proses persalinannya nanti.

4. Hipermaskulin



Kondisi

hipermaskulin menggambarkan bagaimana seorang calon ibu merasa goyah keinginannya

antara ingin atau tidak punya anak. Padahal, ia sudah berada di saat-saat menjelang persalinannya. Akibatnya, emosinya menjadi tidak

stabil. Ini biasanya terjadi pada wanita yang memang berkarir. Pikirannya menjadi buyar karena ia ingin mempertahankan cara dia bekerja, tetapi di sisi lain juga merindukan kehadiran anak. Gangguan psikologi pada masa reproduksi bisa menjadi salah satu penyebabnya.

Lagi, untuk mengatasi hal ini maka kita bisa memberikan sistem dukungan yang baik. Mendengarkan keluhannya dan sama-sama mencari penyelesaian bersama adalah hal yang tepat untuk dilakukan.

5. Hiperaktif

Menjelang persalinan, seorang wanita juga bisa menjadi lebih hiperaktif karena



ia ingin segera melaksanakan proses persalinan. Oleh karenanya, ia menjadi lebih banyak beraktivitas demi proses persalinan yang berlangsung sesegera mungkin. Menenangkan ibu hamil dengan cara memberikan pengertian-pengertian tentang proses persalinan adalah hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi

permasalahan ini. Psikologi konseling juga bisa dilakukan agar wanita menjadi lebih siap.

6. Kompleks maskulin

Kompleks maskulin adalah bentuk dari hiperaktif yang tidak tertangani. Pada saat persalinan, seorang wanita menjadi lebih agresif lagi. Sikapnya menunjukkan bahwa proses persalinan yang ia alami harus segera selesai dan tidak ingin membuang-buang waktu. Sikapnya menjadi lebih pengatur pada orang-orang di sekitarnya. Untuk mengatasi gangguan psikologi pada masa persalinan ini, maka ada baiknya tenaga medis yang membantu persalinan menghadirkan orang paling terdekatnya (suami).

7. Halusinasi hipnagonik

Pada saat akan bersalin, seorang wanita pasti akan mengalami kontraksi-kontraksi. Ada fase istirahat selama



kontraksi tersebut. Seorang ibu bisa mengalami kondisi tidur semu. Di sinilah terjadi kondisi halusinasi hipnagonik. Ia akan menjadi tidak tenang karena muncul pikiran-pikiran yang tidak-tidak. Bahkan,

kadang bisa juga muncul gangguan psikosomatis. Untuk mengatasinya, maka kita bisa tetap mempertahankan interaksi pada ibu menjelang persalinan.

8. Sindrom Baby Blues



Biasanya terjadi setelah proses persalinan. Bounding attachment

yang kurang baik menyebabkan seorang ibu justru menolak kehadiran bayinya. Oleh karenanya, dukungan berupa pemberian motivasi dan juga langkah-langkah untuk siap mengalami perubahan status menjadi ibu bisa diberikan supaya sindrom ini tidak terjadi.

Itulah beberapa macam masalah kesehatan mental yang dapat terjadi pada masa persalinan. Kita memang harus tahu apakah seorang wanita yang akan melahirkan memiliki suatu permasalahan atau tidak. Harapannya, proses persalinan bisa berjalan dengan lancar dan juga baik. Mengatasi gangguan psikologi dalam masa persalinan memang membutuhkan keterampilan dan juga kepekaan tersendiri.

RANGKUMAN

Dari pembahasan di atas kita dapat membuat sebuah rangkuman bahwa :

a. Faktor faktor yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada masa persalinan.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Kekhawatiran. | 6. Gelisah |
| 2. Takut akan Kematian. | 7. Narsistis |
| 3. Trauma akan kelahiran. | 8. Stress |
| 4. Perasaan bersalah. | 9. Konflik Batin |
| 5. Kecemasan. | 10. Sedih sekaligus bahagia |

b. Beberapa masalah yang dapat memicu gangguan kesehatan mental pada masa persalinan :

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. Kecemasan | 6. Hiperaktif |
| 2. Ketakutan | 7. Kompleks maskulin |
| 3. Sikap pasif | 8. Halusinasi hipagonik |
| 4. Hipermaskulin | 9. Sindrom baby blues |
| 5. Kecemasan. | 10. Sedih sekaligus bahagia |

TUGAS

1. Kemukakan pendapat Anda tentang Kesehatan mental pada masa persalinan yang Anda pahami !

.....

2. Sebutkan hal – hal yang memicu terjadinya masalah kesehatan mental pada masa persalinan !

.....

TES FORMATIF

1. Manakah yang Bukan termasuk faktor yang memicu terjadinya masalah kesehatan mental pada masa persalinan ?
 - a. Kehamilan pada usia remaja

- b. Kekhawatiran
 - c. Takut akan kematian
 - d. Trauma akan kelahiran
2. Manakah yang Bukan merupakan dukungan untuk mengatasi masalah kecemasan pada masa persalinan ?
- a. Dukungan supporter.
 - b. Dukungan Orang tua
 - c. Dukungan kerabat / teman terdekat
 - d. Dukungan Suami
3. Bentuk kekhawatiran pada sesuatu yang jelas objeknya, merupakan penjelasan pengertian dari ?
- a. Kecemasan
 - b. Ketakutan
 - c. Kekecewaan
 - d. Sikap Pasif
4. Apa yang dimaksud dengan halusinasi hipogonik ?
- a. Berpikiran akan takut kematian
 - b. Berprasangka buruk pada orang lain
 - c. Mudah marah
 - d. Pikiran akan menjadi tidak tenang karena muncul pikiran-pikiran yang tidak-tidak.

5. Manakah yang bukan termasuk masalah kesehatan mental pada masa persalinan?
- Kurangnya dukungan sosial.
 - Kecemasan.
 - Ketakutan.
 - Hiperaktif

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Saudara telah menyelesaikan tes formatif dengan baik. Cocokkanlah jawaban saudara dengankunci jawaban tes formatif yang terdapat dibagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara terhadap materi kegiatan belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90-100% = Baik sekali

80-89% = Baik

70-79% = Cukup

<70% = Kurang

Jika tingkat penguasaan Anda kurang dari 70 %, silahkan pelajari kembali kegiatan belajar 1 ini sampai Anda benar-benar menguasai dari materi kegiatan belajar 1, jika tingkat penguasaan Anda sudah mencapai 70% atau lebih, "SELAMAT"

berarti Anda telah menguasai seluruh kegiatan belajar ini.

Silahkan Anda lanjutkan ke kegiatan belajar 6 !!!!

KEGIATAN BELAJAR 6: KESEHATAN MENTAL PADA MASA NIFAS

TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Umum	Setelah mempelajari Kegiatan belajar ini, Anda diharapkan mampu memahami pemicu masalah kesehatan mental pada masa nifas dan cara penanganannya.
TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Khusus	Mempelajari kesehatan mental pada masa nifas
POKOK MATERI	Masalah kesehatan mental pada masa nifas dan cara penanganannya.

PERUBAHAN DAN ADAPTASI NORMAL KEHAMILAN

Pada kegiatan belajar ini Anda akan mulai mempelajari tentang kesehatan mental pada masa nifas. Seperti sebelumnya Anda telah menguasai materi dari kegiatan belajar 2 dan kegiatan belajar 3. Untuk tahap ini mari kita review kembali apa itu nifas ?

A. Pengertian Nifas

Kita langsung saja lanjutkan ke materi, pengertian masa nifas (puerperium) adalah masa dimana plasenta yang keluar dan alat alat



reproduksi lainnya akan pulih seperti sedia kala seperti saat Anda sebelum hamil dan biasanya masa nifas ini hanya berlangsung sekitar 6 minggu atau 40 hari.

(irvan) Menurut Ambarwati, pada bukunya 2010 : 1 Masa nifas (postpartum/ puerperium) yaitu masa pulih kembali, mulai dari si ibu persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil, berkisar sekitar 6-8 minggu. (**Sujiyatini, dkk. 2010 : 1**) Masa nifas disebut

juga masa postpartum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan. **(Suherni, dkk. 2009 : 1)** Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis. **(Sulistyawati, 2009:1)**

B. Tahapan Masa Nifas

Pada masa nifas merupakan masa yang cukup penting bagi dokter atau tenaga kesehatan lainnya untuk selalu melakukan pemantauan



kepada si ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan berbagai masalah. **(Sulistyaawati, 2009 : 1)**. Masa nifas dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

1. Puerperium dini

Puerperium dini merupakan masa kepulihan ketika ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan.

(Bahiyatun, 2009 : 63)

2. Puerperium intermedial

Puerperium intermedial merupakan suatu kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia, yang lamanya sekitar 6-8 minggu. **(Dewi Vivian, 2011 :**

4).

3. Remote puerperium

Remote puerperium merupakan masa yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna dapat berlangsung selama berminggu-minggu, bulanan, bahkan tahunan.

(Sulistyawati, 2009 : 5).

C. Proses Adaptasi Psikologi Masa Nifas

Proses adaptasi psikologis pada seorang ibu sudah dimulai sejak dia hamil. Wanita hamil akan mengalami perubahan psikologis yang nyata sehingga memerlukan adaptasi. Perubahan mood seperti sering menangis, lekas marah dan sering sedih atau cepat berubah

menjadi senang merupakan manifestasi dari emosi yang labil. **(Suherni, dkk. 2009 : 85).**

Beberapa penulis berpendapat, dalam minggu pertama setelah melahirkan banyak wanita menunjukkan gejala-gejala psikiatrik, terutama gejala depresi dari ringan sampai berat serta gejala-gejala neurosis traumatik.



Berikut beberapa faktor yang berperan antara lain, ketakutan yang berlebihan dalam masa hamil, struktur perorangan yang tidak normal sebelumnya, riwayat psikiatrik abnormal, riwayat perkawinan abnormal, riwayat obtetrik (kandungan) abnormal, riwayat kelahiran mati atau kelahiran cacat, riwayat penyakit lainnya. **(Ambarwati, 2010 : 87).** Tidak mengherankan bila ibu mengalami sedikit perubahan perilaku dan sesekali merasa kerepotan. Masa ini adalah masa rentan dan



terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran. **(Sulistyawati, 2009: 87).**

Pada masa nifas, wanita banyak mengalami

perubahan selain fisik yaitu antara lain wanita meningkat emosinya. Pada masa ini wanita mengalami transisi menjadi orang tua. Fase yang dilalui oleh ibu postpartum adalah :

1. Taking in

Fase ini merupakan periode ketergantungan yang berlangsung dari hari ke 1-2 setelah melahirkan. Pada saat itu fokus perhatian ibu terutama pada dirinya sendiri. Pengalaman proses persalinan sering berulang diceritakannya. Kelelahan membuat ibu cukup istirahat untuk mencegah gejala kurang tidur seperti mudah tersinggung. Hal ini membuat ibu cenderung lebih pasif terhadap lingkungannya. **(Ambarwati, 2010 : 88-89).**

Pada tahap ini, bidan dapat menjadi pendengar yang baik ketika ibu menceritakan pengalamannya. Berikan juga dukungan mental atau apresiasi atas hasil perjuangan ibu sehingga dapat berhasil melahirkan anaknya. Dalam hal ini, sering terjadi kesalahan dalam pelaksanaan perawatan yang dilakukan pasien terhadap dirinya dan bayinya hanya Karena kurangnya jalinan komunikasi yang baik antara pasien dan bidan. **(Sulistyawati, 2009 : 88)**

2. Taking hold

Yaitu meniru dan role play. Cirinya :

- a) Periode ini berlangsung pada hari ke 2-4 postpartum.
- b) Ibu menjadi perhatian pada kemampuannya menjadi orang tua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawab terhadap bayi.
- c) Ibu berkonsentrasi pada pengontrolan fungsi tubuhnya.
- d) Ibu berusaha keras untuk menguasai ketrampilan perawatan bayinya.
- e) Pada masa ini, ibu biasanya agak sensitive dan merasa tidak mahir dalam melakukan hal-hal tersebut. **(Sulistyawati, 2009 : 88).**

Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri.

(Dewi Vivian, 2011 : 66)

3. Letting go

- a) Terjadi setelah ibu pulang kerumah dan sangat berpengaruh terhadap waktu

dan perhatian yang diberikan oleh keluarga.

- b) Ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi. Ia harus beradaptasi dengan kebutuhan bayi yang sangat bergantung, yang menyebabkan berkurangnya hak ibu dalam kebebasan dan berhubungan sosial.
- c) Pada periode ini umumnya terjadi depresi postpartum. **(Bahiyatun, 2009 : 64-65)**

D. Gangguan Psikologi Masa Nifas

Secara psikologi, setelah melahirkan seorang ibu akan merasakan gejala-gejala psikiatrik. Wanita banyak mengalami perubahan emosi selama masa nifas sementara ia menyesuaikan diri menjadi seorang ibu. Penting sekali sebagai bidan untuk mengetahui tentang penyesuaian psikologis yang normal sehingga ia dapat menilai apakah seorang ibu memerlukan asuhan khusus dalam masa nifas ini. **(Ambarwati, 2010 : 87)**. Gangguan psikologi masa nifas meliputi :

1. Postpartum Blues

Postpartum blues dapat terjadi



begitu selesai proses kelahiran dan biasanya akan hilang setelah beberapa hari sampai seminggu setelah melahirkan. Seseorang yang baru melahirkan dapat terkena perubahan mood secara tiba-tiba/ tak terduga, merasa sedih, menangis tak henti tanpa sebab, kehilangan nafsu makan, tak tenang, gundah dan kesepian. **(Sujiyatini dkk, 2010 : 192).**

Tidak ada perawatan khusus untuk postpartum blues jika tidak ada gejala yang signifikan. Empati dan dukungan keluarga serta staf kesehatan diperlukan. Jika gejala tetap ada lebih dari dua minggu diperlukan bantuan profesional. **(Bahiyatun, 2009 : 65).**

Namun apabila postpartum blues ini tidak kunjung reda, keadaan ini dapat berkembang menjadi depresi pasca melahirkan atau postpartum depression, itulah kenapa akan membantu bila kita tidak menganggapnya sebagai kejadian yang tidak penting. Bentuk paling hebat dari depresi postpartum yang tidak tetangani dengan baik akan mengakibatkan postpartum psikosis **(Marshall : 2004 :25-26).**

2. Postpartum depression



Sekitar
10% wanita
setelah
melahirkan
mengalami
post natal
depression
atau
postpartum

depression. Gejala dari postpartum depresi ini yaitu merasa letih, mudah putus asa, depresi, serangan panik, tidak tertarik untuk melakukan hubungan seksual, sulit tidur walaupun sangat lelah, tegang, pikiran obsesif dan tidak terkontrol, mempunyai rasa bersalah yang berlebihan terhadap sesuatu.

(Jhaquin, 2010 : 39).

Penyebab kelainan ini juga belum diketahui secara pasti, tetapi seorang wanita akan lebih mungkin mengalami depresi postpartum jika secara social dan emosional ia terisolasi atau mengalami peristiwa kehidupan yang penuh dengan stres terhadap kondisi jiwanya , terutama

selama masa-masa kehamilan dan menjelang persalinan. **(Hendrik, 2006 : 144).**

Postpartum depression ini dapat terjadi kapanpun di dalam jangka waktu satu tahun setelah melahirkan. Postpartum depression ini memerlukan perawatan dokter melalui konsultasi, group support dan pengobatan. **(Sujiyatini, 2010 : 193).**

3. Postpartum psikosis



Gangguan jiwa yang serius, yang timbul karena penyebab organik atau fungsional/ emosional dan menunjukkan gangguan kemampuan berpikir, bereaksi secara emosional meningkat, berkomunikasi, menafsirkan kenyataan dan bertindak sesuai dengan kenyataan. Psikosis merupakan gangguan kepribadian yang menyebabkan ketidakmampuan menilai realita dengan fantasi dirinya. **(Rukiyah, 2010 : 383)**

Postpsrtum psikosis merupakan keadaan dimana wanita mengalami tekanan jiwa yang sangat hebat yang bisa menetap sampai setahun. Gangguan kejiwaan ini juga bisa selalu kambuh setiap

pasca melahirkan. **(W. Benedicta, 2010 : 104).**

Postpartum psikosis merupakan gangguan mental berat pasca melahirkan yang memiliki gejala-gejala yang mirip dengan postpartum depression ditambah penderita sering berkhayal, berhalusinasi dan bingung hingga muncul pikiran ingin melukai bayinya dan dirinya sendiri, tanpa menyadari bahwa pikiran-pikiran itu tidak masuk akal. Jadi resiko untuk bunuh diri atau membunuh bayinya lebih besar dari pada postpartum depression. **(H. Budhyastuti, 2011 : 322).**

E. Konsep Dasar Postpartum Blues

1. Definisi Postpartum Blues

Fenomena pasca partum awal atau baby blues merupakan sekuel umum kelahirannya bayi , biasanya terjadi pada 70% wanita. Karakteristik postpartum blues meliputi menangis, merasa letih karena melahirkan, gelisah, perubahan alam perasaan, menarik diri, serta reaksi negatif terhadap bayi dan keluarga. **(Sulistyawati, 2009 : 90).**

Postpartum blues dapat terjadi setiap waktu setelah wanita melahirkan, tetapi seringkali terjadi pada hari ketiga atau keempat pascapartum dan memuncak antara hari kelima dan keempat belas pascapartum. **(Bobak, 2005 : 757).**

Postpartum blues sendiri sudah dikenal sejak lama. Savage pada tahun 1875 telah menulis referensi di literature kedokteran mengenai suatu keadaan disforia ringan pasca-salin yang disebut sebagai 'milk fever' karena gejala disforia tersebut muncul bersamaan dengan laktasi. Dewasa ini, postpartum blues (PPB) atau sering juga disebut maternity blues atau baby blues dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan.

Postpartum blues dikategorikan sebagai sindroma gangguan mental yang ringan oleh sebab ini sering tidak dipedulikan dan diabaikan sehingga tidak terdiagnosa dan tidak dilakukan asuhan sebagaimana mestinya. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah yang menyulitkan dan dapat membuat perasaan tidak nyaman bagi ibu yang mengalaminya. **(Suherni, dkk. 2008 : 92).**

2. Faktor Presdisposisi

Faktor presdisposisi postpartum blues meliputi perubahan biologis, stress, respon normal, atau penyebab sosial atau lingkungan. Para ahli teori biologis telah melakukan penelitian tentang fluktuasi hormon dan tanda beberapa reaksi afeksi terhadap progesteron, estradiol, kortisol dan kadar prolaktin. Pendukung teori stres berpendapat bahwa setiap yang menimbulkan stress dapat merangsang reaksi, seperti blues.

Beberapa orang memandang blues sebagai peristiwa fisiologis normal berdasarkan respon yang meningkatkan naluri ibu dan sifat protektif terhadap bayinya. Masalah sosial dan lingkungan, seperti tekanan dalam hubungan pernikahan dan hubungan keluarga, riwayat sidrom menstruasi (premenstrual syndrome [PMS]), rasa cemas, rasa takut tentang persalinan dan dapresi selama masa hamil, dan penyesuaian social yang buruk dapat merupakan faktor predisposisi. (Bobak, 2005 : 757).

Selain itu juga ada banyak faktor yang diduga berperan terhadap terjadinya postpartum blues, antara lain:

- a) Faktor Hormonal, berupa perubahan kadar esterogen, progesteron, prolaktin dan estriol yang terlalu rendah, Kadar esterogen

turun secara bermakna setelah melahirkan ternyata efek esterogen memiliki efek seprusi aktifitas enzim non adrenalin maupun serotin yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi.

- b) Ketidaknyamanan fisik yang dialami wanita menimbulkan gangguan pada emosional seperti payudara bengkak, nyeri jahitan dan rasa mules.
- c) Ketidakmampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional yang kompleks.
- d) Faktor umur dan paritas (jumlah anak).
- e) Pengalaman dalam proses kehamilan dan persalinan.
- f) Latar belakang psikologis wanita yang bersangkutan seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamila yang tidak diinginkan, riwayat gangguan kejiwaaan sebelumnya, sosial ekonomi.
- g) Stress dalam keluarga missal faktor ekonomi memburuk.
- h) Kelelahan pasca persalinan. Rasa yang memiliki bayi yang terlalu dalam sehingga

- i) timbul rasa takut yang berlebihan akan kehilangan bayinya. (Sujiyatni, dkk. 2010 : 161-162).

3. Manifestasi klinis postpartum blues

Gejala-gejala postpartum blues ini bisa terlihat dari perubahan sikap seorang ibu. Gejala tersebut biasanya muncul pada hari ke-3 atau ke-6 hari setelah melahirkan.

Beberapa perubahan sikap tersebut diantaranya ibu sering tiba-tiba menangis karena merasa tidak bahagia, penakut, tidak mau makan, tidak mau bicara, sakit kepala sering berganti mood, mudah tersinggung (iritabilitas), merasa terlalu sensitif dan cemas berlebihan, tidak bergairah, khususnya terhadap hal yang semula sangat diminati, tidak mampu berkonsentrasi dan sangat sulit membuat keputusan, merasa tidak mempunyai ikatan batin dengan si kecil yang baru saja di lahirkan, insomnia yang berlebihan.

Gejala-gejala itu mulai muncul setelah persalinan dan pada umumnya akan menghilang dalam waktu antara beberapa jam sampai beberapa hari. Namun jika masih berlangsung beberapa minggu atau beberapa bulan itu dapat disebut postpartum depression.

4. Gejala Postpartum Blues

Tipe depresi yang paling sering terjadi pada wanita pascapartum adalah postpartum blues. Para wanita mengalami kondisi mood selama transisi ini, yang dapat berlangsung selama 1-14 hari, dengan puncak gejala pada hari ke-5. (Reeder, 2011 : 503).

Postpartum blues tidak berhubungan langsung dengan kesehatan ibu atau bayinya maupun komplikasi obstetric tetapi bagaimanapun faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perubahan mood ibu. (Suherni, dkk. 2009 : 92).

Postpartum blues atau sering juga disebut maternity blues atau sindroma ibu, baru dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan efek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan ditandai dengan gejala - gejala sebagai berikut :

- a) Cemas tanpa sebab.
 - b) Menangis tanpa sebab.
 - c) Tidak sabar.
 - d) Tidak percaya diri.
 - e) Sensitif mudah tersinggung.
 - f) Mersa kurang menyayangi bayinya.
- (Jhaquin, 2010 : 49).
- g) Cenderung menyalahkan diri sendiri.

- h) Gangguan tidur dan gangguan nafsu makan.
- i) Kelelahan.
- j) Mudah sedih.
- k) Cepat marah.
- l) Mood mudah berubah, cepat menjadi sedih dan cepa pula gembira.
- m) Perasaan terjebak, marah kepada pasangan dan bayinya.
- n) Perasaan bersalah.
- o) Pelupa (Suherni, dkk. 2009 : 91)

5. Cara Mengatasi Postpartum Blues

Postpartum blues atau gangguan mental pasca persalinan seringkali terabaikan dan tidak ditangani dengan baik. Banyak ibu yang berjuang sendiri dalam beberapa saat setelah melahirkan.

Mereka merasakan ada sesuatu hal yang salah namun mereka sendiri tidak benar-benar mengetahui apa yang sedang terjadi. Penanganan gangguan mental pasca persalinan pada prinsipnya tidak berbeda dengan penanganan gangguan mental pada momen-momen lainnya.

Para ibu yang mengalami postpartum blues membutuhkan dukungan psikologis seperti juga

kebutuhan fisik lainnya yang harus juga dipenuhi.
(Rukiyah, 2010 : 378).

Cara untuk mengatasinya antara lain :

- a) Komunikasi segala permasalahan atau hal lain yang ingin diungkapkan.
- b) Bicarakan rasa cemas yang dialami.
- c) Bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
- d) Bersikap fleksibel dan tidak terlalu perfeksionis dalam mengurus bayi atau rumah tangga.
- e) Belajar tenang dengan menarik nafas dan meditasi.
- f) Kebutuhan istirahat harus cukup, tidurlah ketika Bayi tidur.
- g) Berolahraga ringan.
- h) Bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru.
- i) Dukungan tenaga kesehatan.
- j) Dukungan suami, keluarga, teman, teman sesama ibu.
- k) Konsultasikan pada dokter atau orang yang professional, agar dapat meminimalisir faktor resiko lainnya dan

membantu melakukan pengawasan.
(Suherni, dkk. 2009 : 95).

6. Pencegahan Terjadinya Postpartum Blues

Postpartum blues atau gangguan mental pasca persalinan sering kali terabaikan dan tidak tertangani dengan baik. Apabila postpartum blues ini tidak kunjung reda, keadaan ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum dan bentuk paling hebat dari depresi postpartum yang tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan postpartum psikosis. **(Marshall, 2004:25-26)**. Namun postpartum blues bias dicegah dengan berbagai cara, antara lain:

- a) Persiapan diri yang baik, artinya persiapan diri pada saat kehamilan sangat diperlukan sehingga saat kelahiran memiliki kepercayaan yang baik dan mengurangi resiko terjadinya depresi postpartum. Kegiatan yang dapat ibu lakukan adalah banyak membaca artikel atau buku yang ada kaitannya dengan kelahiran, mengikuti kelas prenatal, bergabung dengan kelompok senam hamil. Ibu dapat memperoleh banyak informasi yang

diperlukan sehingga pada saat kelahiran ibu sudah siap dan hal traumatis yang mungkin mengejutkan dapat dihindari.

- b) Olahraga dan nutrisi yang cukup, dengan olahraga dapat menjaga kondisi dan stamina sehingga dapat membuat keadaan emosi juga lebih baik. Nutrisi yang baik, asupan makanan maupun minuman sangat dibutuhkan pada periode postpartum. Usahakan mendapatkan keseimbangan dari kedua hal ini.
- c) Support mental dan lingkungan sekitar, support mental sangat dibutuhkan pada periode postpartum. Dukungan ini tidak hanya dari suami tetapi dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar. Jika ingin bercerita ungkapkan perasaan emosi dan perubahan hidup yang dialami kepada para orang yang dapat dipercaya. Ibu postpartum harus punya keyakinan bahwa lingkungan akan mendukung dan selalu siap membantu jika mengalami kesulitan. Hal tersebut akan membantu ibu merasa lebih baik

dan mengurangi resiko terjadinya postpartum blues.

- d) Ungkapkan apa yang dirasakan, ibu postpartum jangan memendam perasaan sendiri. Jika mempunyai masalah harus segera dibicarakan baik dengan suami maupun orang terdekat. Petugas kesehatan dapat membantu agar ibu dapat mengungkapkan perasaan dan emosi ibu agar lebih nyaman.
- e) Mencari informasi tentang gangguan psikologi postpartum, informasi tentang gangguan psikologi postpartum yang kita berikan akan sangat bermanfaat sehingga ibu mengetahui faktor pemicu, sehingga ibu dapat mencari bantuan jika menghadapi kondisi tersebut.
- f) Menghindari perubahan hidup yang drastis, maksudnya perubahan hidup yang drastis sesudah kelahiran akan berpengaruh terhadap emosional ibu sehingga sebisa mungkin sebaiknya dihindari.

Melakukan pekerjaan rumah tangga yang dapat membantu melupakan gejolak emosi yang

timbul pada periode postpartum. Saat kondisi ibu masih labil bisa dilampiaskan dengan melakukan pekerjaan rumah tangga.

F. Kesehatan Mental Pada Saat Menyusui



Seperti yang Anda tahu Ibu dan anak ialah dua orang insan yang memiliki ikatan sejak terbentuk, yakni sejak bayi masih berada dalam perut ibu sebagai janin, ketika lahir pun, bayi sepenuhnya bergantung pada ibunya baik dari segi perawatan maupun gizi atau asupan makanannya.

Anugrah bagi seorang wanita ialah ketika ia bisa menyusui bayinya sendiri, dari asupan ASI atau air susu ibu yang diberikan tersebut nantinya akan timbul ikatan yang lebih mendalam lagi. Namun ketika menyusui, ibu tentunya harus memiliki pikiran dan pandangan yang positif sebab emosi yang dimiliki oleh ibu menyusui akan dimengerti dan berpengaruh pada bayi yang disusunya, berikut

12 Pengaruh Psikis Ibu Menyusui terhadap Bayi secara lengkap. Dibawah ini :

1. Ibu yang Menyusui dengan Kondisi Stres dan Kelelahan.

Hormon oksitosin untuk produksi ASI (air susu ibu) tidak akan bekerja jika sang ibu menyusui sedang dalam kondisi stres sehingga bayi pun menjadi stres karena kekurangan ASI. ASI (air susu ibu) akan tetap tersimpan dalam payudara namun tidak mengalir karena hormon oksitosin yang sedang tersendat. Untuk itu ibu menyusui yang menyusui harus dalam keadaan rileks. Menjaga kondisi tubuh tetap fit juga berpengaruh terhadap lancarnya ASI (air susu ibu). (Baca juga mengenai makna hujan dalam psikologi).

2. Ibu Menyusui yang Takut dan tak Percaya Diri.

Banyak ibu menyusui yang merasa tidak percaya diri karena merasa ASI (air susu ibu) yang dikeluarkan sangat sedikit setelah melahirkan bayi yang membuat bayi menjadi merasa sedih. Ibu menyusui yang baru melahirkan memiliki jumlah ASI (air susu ibu) yang (Baca juga mengenai dasar dasar biologis perilaku) masih sedikit, bukan berarti ASI (air susu ibu) yang dikeluarkan tidak banyak. Terlalu banyak berpikir negatif dan

khawatir berlebihan akan berpengaruh pada hormon oksitosin yang bisa terhambat. (Baca juga mengenai makna warna hitam dalam simbolisme psikologis)

3. Jika Ibu Menyusui Merasa kesakitan.

Ibu menyusui yang merasa kesakitan saat putingnya dihisap akan merasa tidak nyaman ketika menyusui buah hatinya. Rasa tidak nyaman dapat berpengaruh terhadap kelancaran ASI (air susu ibu) yang dikeluarkan sehingga berdampak pada bayi yang lebih susah minum. Jika merasa sakit sebaiknya, berhenti menyusui terlebih dahulu sehingga rasa sakit yang dirasakan tersebut hilang.

4. Jika Ibu Menyusui Takut Bentuk Payudara Berubah dan Takut Gemuk.

Ibu menyusui yang dari awal sudah merasa senang dapat menyusui sang buah hati akan lancar mengeluarkan ASI (air susu ibu) dibandingkan dengan ibu menyusui yang merasa enggan menyusui anaknya setelah lahir. Hal ini dikarenakan ibu menyusui yang dari awal (Baca juga mengenai faktor psikologis pada tingkah laku manusia)

memang berniat untuk menyusui akan merasa lebih bahagia, perasaan senang seperti ini dapat melancarkan hormon oksitosin untuk mengeluarkan ASI (air susu ibu) sehingga bayi juga akan jauh lebih senang karena ibunya sungguh sungguh berkorban untuknya. (Baca juga mengenai faktor psikologis dalam kesulitan belajar).

5. Jika Ibu Menyusui dalam Kondisi Bahagia.

Misalnya melihat suami menggendong bayi dengan penuh kasih sayang, hal yang membahagiakan dari menjadi seorang istri sekaligus ibu menyusui adalah memiliki suami yang siap mendukung kapanpun dan dimanapun, termasuk ketika diminta tolong untuk menggendong sang bayi.

Ibu menyusui yang bahagia melihat anaknya dirawat dengan penuh kasih sayang oleh suaminya sendiri akan membuatnya bahagia dan otomatis akan berpengaruh baik terhadap hormon oksitosin sehingga bayi pun menjadi bahagia karena memiliki kasih sayang yang lengkap.

6. Ibu Menyusui yang Bahagia Membuat Bayi Pandai.

Mendengarkan celoteh dan tangisan bayi dapat membuat hati ibu menyusui bahagia dan wajahnya tersenyum. Semua hal yang dilakukan bayi dapat membuatnya senang. Mood positif yang muncul dapat mengalirkan asi (air susu ibu) lebih banyak dan bayi mendapat nutrisi setiap hari dengan baik sehingga kelak ia menjadi anak yang pandai.

7. Perasaan Ibu Menyusui yang Tenang Membuat Bayi Rileks

Perasaan tenang dapat membuat kinerja hormon oksitosin berjalan dengan baik, perasaan yang tenang dan bebas dari rasa takut, khawatir, marah, kesal, dan sedih akan membuat ibu menyusui rileks saat menyusui bayinya sehingga bayi pun rileks.

8. Bayi Merasa Dicintai dengan Pemberian ASI.

Ibu menyusui yang didukung oleh orang-orang terdekatnya akan merasa dicintai dan bahagia. Dan perasaan tersebut juga menular ke bayinya yakni bayi merasa sangat dicintai oleh ibunya.

9. Mood Ibu Saat Menyusui Berpengaruh pada Tumbuh Kembang Bayi.

Bagi bayi, ia dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih optimal melalui ASI (air susu ibu) yang diberikan langsung oleh ibunya.

10. Bayi yang Disusui dengan Benar Membuat Emosinya Baik

“ASI (air susu ibu) dapat memenuhi semua kebutuhan dasar bayi untuk tumbuh dan berkembang, baik kebutuhan fisik seperti gizi dan kesehatan serta kebutuhan kasih sayang, yakni psikologis, emosi, kedekatan attachment atau bonding ibu menyusui dengan bayi serta kebutuhan rangsangan panca inderanya,”

11. Ibu yang Tenang Ketika Menyusui Membuat Bayi Memiliki Panca Indera yang Sehat.

Proses menyusui pun akan membentuk hubungan emosi yang kuat, seperti kehangatan, rasa saling membutuhkan, disayang, dicintai, saling bergantung (emotional bonding). Panca indera bayi pun

jadi semakin berkembang, yaitu melalui tatapan mata, sentuhan kulit dan pelukan, senandung atau perkataan ibu menyusui melalui pendengaran bayi, membaui khasnya ASI (air susu ibu) dan aroma tubuh ibu menyusui serta gerakan gerakan atau posisi anggota tubuh ibu menyusui saat menyusui.

12.Ibu Menyusui yang Berfikir Positif Membuat Bayi Berkembang dengan Positif

Proses menyusui juga bagi bayi dapat mengembangkan ikatan batin dengan ibu menyusainya dan kedekatan yang terjalin berkembang ke arah yang positif (attachment). “menyusui juga dapat mengembangkan proses belajar atau kecerdasan bayi.” Ibu menyusui yang sedang menyusui penting untuk menjaga emosi dan suasana hati. Jika mood buruk, akan berpengaruh pada produksi

ASI (air susu ibu) yang sedikit. Berpikiran selalu positif dan ceria akan memperlancar keluarnya ASI (air susu ibu) menjadi lebih banyak. Memang peran ibu begitu besar untuk bayi, dengan suasana hati yang positif dan kebahagiaan maka akan membuat bayi

tumbuh dengan baik serta memiliki pandangan ke depan yang positif pula.

RANGKUMAN

Dari pembahasan di atas kita dapat membuat sebuah rangkuman bahwa :

1. Pengertian nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari.
2. Masa nifas dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :
 - a) Puerperium dini
 - b) Puerperium intermedial
 - c) Remote puerperium
3. Pada masa nifas, wanita banyak mengalami perubahan selain fisik yaitu antara lain wanita meningkat emosinya. Fase yang dilalui oleh ibu postpartum adalah :
 - a) Taking in (periode ketergantungan yang berlangsung dari hari ke 1-2 setelah melahirkan)
 - b) Taking hold (Periode meniru dan *role play*)
 - c) Letting go
4. Gangguan Psikologi Masa Nifas, terbagi atas 3 yaitu :
 - a) Postpartum Blues
 - b) Postpartum depression
 - c) Postpartum Psikosis

TUGAS

1. Kemukakan pendapat Anda tentang pengertian dari Ibu hamil yang Anda Ketahui !

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sebutkan perubahan Fisiologis yang pernah Anda alami selama masa nifas !

.....

.....

.....

.....

.....

TES FORMATIF

1. Berapakah tahap pada masa nifas ?
 - a. 2 tahap
 - b. 3 tahap
 - c. 4 tahap

- d. 5 tahap
2. Masa nifas (postpartum/ puerperium) yaitu masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil, berkisar sekitar 6-8 minggu. Merupakan pengertian dari ?
- a. Ambarwati, 2010 : 1
 - b. Sujiyatini, dkk. 2010 : 1
 - c. Sulistyaawati, 2009 : 1
 - d. Dewi Vivian, 2011 : 4
3. Yang bukan fase yang dilalui oleh ibu postpartum adalah ?
- a. Taking in
 - b. Taking hold
 - c. Letting go
 - d. Taking out
4. Yang bukan gangguan psikologi pada masa nifas adalah ?
- a. Postpartum Blues
 - b. Postpartum Red
 - c. Postpartum Depression
 - d. Postpartum Psikosis

5. Berapakah kenaikan rata – rata ibu hamil tiap minggunya ?
 - a. Komunikasi segala permasalahan atau hal lain yang ingin diungkapkan.
 - b. Bicarakan rasa cemas yang dialami.
 - c. Bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
 - d. Bersikap santai dan relaks

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Saudara telah menyelesaikan tes formatif dengan baik. Cocokkanlah jawaban saudara dengankunci jawaban tes formatif yang terdapat dibagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara terhadap materi kegiatan belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90-100% = Baik sekali

80-89% = Baik

70-79% = Cukup

<70% = Kurang

jika tingkat penguasaan Anda kurang dari 70 %, silahkan pelajari kembali kegiatan belajar 1 ini sampai Anda benar-benar menguasai dari materi kegiatan belajar 1, jika tingkat penguasaan Anda

sudah mencapai 70% atau lebih, “SELAMAT” berarti Anda telah menguasai seluruh kegiatan belajar ini.

Silahkan Anda lanjutkan ke kegiatan belajar 7 !!!!

KEGIATAN BELAJAR 7: FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL

TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Umum	Setelah mempelajari Kegiatan belajar ini, Anda diharapkan mampu memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental
TUJUAN PEMBELAJARAN Pembelajaran Khusus	Mempelajari kesehatan mental.
POKOK MATERI	Faktor – faktor yang mempengaruhi kesehatan mental.

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL

Pada kegiatan belajar 7 atau yang terakhir ini Anda akan mempelajari tentang faktor apa saja yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada diri Anda atau orang lain.



Sebelumnya Anda sudah berhasil menguasai dan memahami kegiatan belajar 1, 2, 3, 4, 5 dan 6. Seperti yang Anda ketahui kita sudah mengenal apa itu kesehatan mental ? apakah Anda masih mengingatnya ?

Baik kita review sedikit disini, kesehatan mental menurut paham ilmu kedokteran adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Oleh karena itu makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.

Setelah Anda memahami apa itu kesehatan mental, kira – kira faktor apa yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental pada diri kita. Mari kita pelajari pada kegiatan belajar kali ini.

- **Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.**

Menurut Daradjat (2001:9) faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya.

Lebih lanjut **Daradjat (2001:9)** mengungkapkan bahwa kedua faktor di atas, yang paling dominan adalah faktor internal. Faktor ketenangan hidup, ketenangan jiwa atau kebahagiaan batin itu tidak banyak tergantung pada faktor-faktor dari luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap

menghadapi faktor tersebut. Meskipun demikian, menurut hemat peneliti keduanya sama-sama penting dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental sehingga perlu sekali untuk diperhatikan.

Notosoedirdjo dan Latipun (2005 : 65)

menyatakan kesehatan mental merupakan entitas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kesehatan mental sangat dipengaruhi faktor-faktor tersebut, karena secara substantif faktor-faktor tersebut memainkan peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya.

A. Faktor Internal

Faktor internal adalah yang berasal dari dalam diri seseorang, misalnya sifat pemarah, halus, talenta di bidang kesenian, dan sebagainya. Faktor keturunan juga cenderung memegang peran terhadap mental seseorang, misalnya: intelegualitas, emosi, dan potensi.

Faktor internal merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental,

terutamanya adalah faktor biologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya: menghargai diri (self-esteem), percaya diri (self-efficacy), otak, sistem endrokin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama hamil. Sedangkan faktor psikologis merupakan aspek psikis manusia yang pada dasarnya adalah satu-kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, aspek psikis senantiasa terlibat dalam dinamika kemanusiaan yang multi aspek sehingga aspek psikis juga erat kaitannya dengan pengaruh kesehatan mental terlebih spiritualitas yang kuat pada jiwa seseorang dan dalam hal ini faktor ketaatan beribadah atau ketaatan beragama berkaitan erat dengan kesehatan mental **(Notosoedirdjo dan Latipun, 2005:65).**

B. Faktor Eksternal

Yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada di luar diri manusia dan dapat mempengaruhi mental (cara berpikir dan cara berperasaan berdasarkan hati nuraninya).

Lingkungan eksternal yang paling dekat dengan peserta didik adalah keluarga seperti

orang tua, kakak, adik, kakek, nenek dan sebagainya. Faktor luar lain yang berpengaruh yaitu seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pemerintah, pendidikan, masyarakat, dan sebagainya. Faktor eksternal yang baik, dapat menjaga mental seseorang, sedangkan faktor eksternal yang buruk dapat berpotensi menimbulkan mental tidak sehat.

Faktor eksternal juga merupakan faktor yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang, diantaranya adalah stratifikasi sosial, interaksi sosial, lingkungan baik lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang diadalamnya juga terkandung lingkungan tempat tinggal yang ia diami atau tempati **(Muhyani, 2012:51)**.

Jadi kesehatan mental itu dipengaruhi oleh faktor dalam dan luar diri seseorang sehingga keduanya mempunyai posisi yang sangat kuat dalam kehidupan manusia.

C. Faktor Lainnya

1. Keadaan rumah tangga, misalnya anak sakit, gaji tidak mencukupi kebutuhan sehari-hari, dan sebagainya.

2. Pekerjaan yang terlalu berlebih dari semestinya. Misalnya dari pagi hingga sore bahkan sampai lembur.
3. Kurangnya waktu untuk rekreasi dan tidak memiliki hobi yang dapat dilakukan saat sedang jenuh.
4. Adanya sifat-sifat yang memperbesar kemungkinan kesehatan mental, seperti rasa kurang harga diri, keengganan menghadapi kesukaran, terlampau mementingkan diri sendiri, kurang kepercayaan diri, serta tak punya rasa humor dan lain sebagainya.

RANGKUMAN

Dari pembahasan di atas kita dapat membuat sebuah rangkuman bahwa :

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermanaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya.
2. Adapun faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu:
 - a) Keadaan rumah tangga, misalnya anak sakit, gaji tidak mencukupi kebutuhan sehari-hari, dan sebagainya.
 - b) Pekerjaan yang terlalu berlebih dari semestinya. Misalnya dari pagi hingga sore bahkan sampai lembur.
 - c) Kurangnya waktu untuk rekreasi dan tidak memiliki hobi yang dapat dilakukan saat sedang jenuh.
 - d) Adanya sifat-sifat yang memperbesar kemungkinan kesehatan mental, seperti rasa kurang harga diri, keengganan menghadapi kesukaran, terlampau mementingkan diri sendiri, kurang kepercayaan diri, serta tak punya rasa humor dan lain sebagainya.

TUGAS

1. Kemukakan faktor faktor apa saja yang pernah Anda alami yang berhubungan dengan kesehatan mental !

.....

2. Jelaskan penanganan apa yang menurut Anda cocok untuk masalah kesehatan mental Anda !

.....

TES FORMATIF

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan

dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Merupakan pendapat dari ?

- a. Daradjat 2001:9
- b. Daradjat 2001:10
- c. Daradjat 2001:11
- d. Daradjat 2001:12

2. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, utamanya adalah faktor biologis. Merupakan bagian dari faktor mana yang mempengaruhi kesehatan mental ?

- a. Faktor Internal
- b. Faktor diri sendiri
- c. Faktor Eksternal
- d. Faktor kepribadian

3. Yang bukan termasuk faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah ?

- a. Kenaikan gaji
- b. Pekerjaan yang terlalu berlebihan
- c. Terlilit hutang
- d. Adanya masalah internal keluarga

4. Yang bukan merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental adalah ?
 - a. Stratifikasi sosial
 - b. Interaksi sosial
 - c. Diri sendiri
 - d. Lingkungan tempat tinggal

5. Yang bukan faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental adalah ? diantaranya: otak, sistem endrokin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama hamil ?
 - a. Otak
 - b. Sistem endrokin
 - c. Bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
 - d. sensori

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Saudara telah menyelesaikan tes formatif dengan baik. Cocokkanlah jawaban saudara dengankunci jawaban tes formatif yang terdapat dibagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara terhadap materi kegiatan belajar.

Rumus:

Tingkat Penguasaan = $\frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{\text{Jumlah jawaban yang benar}} \times 100$

5

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90-100% = Baik sekali

80-89% = Baik

70-79% = Cukup

<70% = Kurang

jika tingkat penguasaan Anda kurang dari 70 %, silahkan pelajari kembali kegiatan belajar 1 ini sampai Anda benar-benar menguasai dari materi kegiatan belajar 1, jika tingkat penguasaan Anda sudah mencapai 70% atau lebih, "SELAMAT" berarti Anda telah menguasai seluruh kegiatan belajar ini.

Pembelajaran telah berakhir silahkan Anda cocokkan jawaban Anda dan minta pendapat dengan pembimbing Anda. !!!

DAFTAR PUSTAKA

Buku Referensi

- Ambarwati, E,R,Diah, W. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Bastaman, H. Djumhana. 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar.
- Bobak, Irene. Lowdermilk. Deitra. Jensen, Margaret. 2005. *Keperawatan Maternitas, Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Daradjat, Zakiah, 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung.
- _____, 2001. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung.
- Dewi Vivian dan Tri Sunarsih. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hawari, Dadang. (1997). *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hendrik, H. 2006. *Problema Haid Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo: Tiga Serangkai.
- H. Budhyastuti R. 2011. *Having A Baby, Panduan Modern Kehamilan Yang Bahagia, Sehat dan Cerdas*. Bandung : Qanita.

- Jhaquin, Arrwenia. 2010. *Psikologi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Langgulung, Hasan, 1970. *Teori-teori Kesehatan Mental*. Jakarta : Pustaka Al Husna
- Marshall, Fiona. 2004. *Mengatasi Depresi Pasca Melahirkan*. Jakarta: Arcan.
- Muhyani. 2012. *Pengaruh Pengasuh Orang Tua dan Peran Guru di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran Religius dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kementrian Agama Republik Indonesia Direktorat Jendral Pendidikan Islam.
- Notosoedirdjo, M dan Latipun. 2005. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan* Malang : Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Reeder, Martin dan Koniak-Griffin. 2011. *Volume 2 Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga Edisi 18*. Jakarta: ECG.
- Rukiyah A.Y,Lia. 2010. *Asuhan Kebidanan Patologi Kebidanan*. Cetakan 1. Jakarta : Trans Info Media.
- Suherni. 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Sujiyatini, 2010. *Asuhan Ibu Nifas Askeb III*, Penerbit Cyrillius Publisher, Jakarta.
- Sulistyawati, A. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta : Andi.

W. Benedicta Rini. 2010. *Wonderpa-Indahnya
Pendampingan*. Yogyakarta: Andi.