



STRATEGI DPR

OPTIMALISASI KESEHATAN JIWA SELAMA KEHAMILAN



Dr. Dewi Nirmala Sari, M. Biomed
Dra. Jomima Batlajery, M. Kes
Nina Primasari, M. Keb
Sri Mulyati, M.Kes
Ns. Karningsih, MKM

STRATEGI DPR:

Optimalisasi Kesehatan Jiwa Selama Kehamilan

STRATEGI DPR:

Optimalisasi Kesehatan Jiwa Selama Kehamilan

Dr. Dewi Nirmala Sari, M. Biomed
Dra. Jomima Batlajery, M. Kes
Nina Primasari, M. Keb
Sri Mulyati, M.Kes
Ns. Karningsih, MKM



STRATEGI DPR:

Optimalisasi Kesehatan Jiwa Selama Kehamilan

Penulis:

Dr. Dewi Nirmala Sari, M. Biomed
Dra. Jomima Batlajery, M. Kes
Nina Primasari, M. Keb
Sri Mulyati, M.Kes
Ns. Karningsih, MKM

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Desember 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga buku ini dapat tersusun. Buku ini diperuntukkan bagi seluruh lapisan masyarakat sebagai bahan bacaan dan sumber informasi mengenai perubahan psikologis selama kehamilan yang perlu diperhatikan.

Buku Dengar, Peduli, Rangkul: Panduan Kesehatan Jiwa Selama Kehamilan mencoba menyuguhkan cara menjaga kesejahteraan jiwa selama kehamilan bagi calon ibu dan keluarga mereka. Buku ini akan memberikan Anda informasi mengenai masalah emosional yang sering dihadapi ibu hamil dan tips mengatasinya.

Harapan kami, melalui buku ini, setiap ibu hamil dapat merasa didengar, dipedulikan, dan dirangkul. Dengan dukungan dari orang-orang terdekat, kita dapat menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung bagi kesejahteraan jiwa ibu hamil.

Terima kasih telah memilih buku ini sebagai panduan dalam menjaga kesehatan jiwa dalam kehamilan. Semoga buku ini memberikan manfaat dan inspirasi bagi setiap pembacanya.

Selamat membaca!

Bekasi, November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB 1 KESEHATAN JIWA DALAM KEHAMILAN	1
A. Pengertian Kesehatan Jiwa	2
B. Pengertian kehamilan	4
C. Pengaruh kehamilan terhadap kesehatan jiwa	7
D. Mengapa penting memperhatikan kesehatan jiwa	9
BAB 2 TANTANGAN EMOSIONAL SELAMA KEHAMILAN	13
A. Pengertian Emosional	14
B. Perubahan hormon dan dampak psikologisnya	16
1. Estrogen	16
2. Progesteron	17
3. Human Chorionic Gonadotropin (HCG)	18
4. Relaxin	18
5. Prolaktin	19
6. Oksitosin	20
C. Gangguan psikologis selama kehamilan	24
1. Stres	25
2. Gangguan kecemasan menyeluruh	25
3. Depresi	26
4. Gangguan panik	26
5. Gangguan obsesif kompulsif (OCD)	27
6. Gangguan somatoform	27
7. Gangguan stress pascatrauma	28

8. Gangguan skizofrenia	28
9. Gangguan bipolar	29
10. Gangguan makan (<i>Eating disorder</i>)	30
11. Gangguan mental dan perilaku akibat penggunaan NAPZA	31

BAB 3 DETEKSI DINI STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI

KEHAMILAN	32
A. Penilaian gejala stres	32
1. Pengertian	32
2. Faktor pencetus	33
3. Tanda gejala	34
4. Komplikasi	34
5. Penilaian gejala stres	35
B. Penilaian gejala kecemasan	37
1. Pengertian	37
2. Faktor pencetus	38
3. Tanda dan gejala	38
4. Komplikasi	40
5. Penilaian gejala kecemasan	41
C. Penilaian gejala depresi	42
1. Pengertian	42
2. Faktor pencetus	43
3. Tanda dan gejala	43
4. Komplikasi	48
5. Penilaian gejala kecemasan	54

BAB 1

Kesehatan Jiwa dalam Kehamilan

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh. Hal ini mencerminkan bahwa kesehatan seseorang itu komprehensif dan mencakup berbagai aspek kehidupan manusia. Keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan sosial merupakan kunci untuk mencapai kesehatan optimal. Oleh karena itu, penting bagi kita semua memahami kesehatan jiwa pada ibu selama periode kehamilan.

A. Pengertian Kesehatan Jiwa

“No Health without Mental Health”, semboyan yang dprakarsai oleh World Health organization (WHO) menandai bahwa kesehatan jiwa merupakan elemen penting untuk menyatakan seseorang itu sehat. Kesehatan jiwa sering disebut juga kesehatan mental adalah suatu kondisi terbaik seseorang ditandai dengan individu tersebut menyadari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan sehari-hari, bekerja produktif serta menjalin hubungan baik dengan orang lain, dan berkontribusi terhadap Masyarakat (World Health Organisation, 2018).

Komponen penting untuk mencapai kesehatan mental adalah pengetahuan terkait kesehatan jiwa, adanya kemampuan sosial, mengenali, dan mengekspresikan, serta mampu mengatur emosi dan perasaan. Komponen penting lainnya meliputi rasa

empati pada orang lain, fleksibel dan mampu mengatasi permasalahan kehidupan, sekaligus tetap aktif dalam peran sosial.

Jadi, kesehatan jiwa bukan hanya tentang tidak adanya gangguan mental, namun juga mengenai kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan jiwa dan fisik sama-sama penting untuk dijaga demi tercapainya kesehatan dan kesejahteraan hidup.

Salah satu populasi yang rentan mengalami masalah kesehatan jiwa adalah ibu hamil. Selama kehamilan, banyak perempuan mengalami perubahan hormonal yang signifikan, serta tekanan psikologis dan perubahan fisik dan emosional. Oleh karena itu, penting bagi ibu, keluarga, masyarakat dan tenaga kesehatan untuk memperhatikan kondisi kesehatan jiwa ibu selama kehamilan.

B. Pengertian kehamilan

Salah satu proses reproduksi adalah kehamilan yang harus direncanakan, disiapkan, diinginkan dan dijaga dengan baik. Kehamilan adalah kondisi di mana seorang perempuan mengandung janin selama sekitar 40 minggu, dimulai dari sel telur yang telah dibuahi oleh sperma hingga berkembang menjadi embrio di rahim(Sadovsky et al., 2020).

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yang masing-masing memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri .

1. Trimester pertama (usia kehamilan 0-12 minggu) adalah fase awal kehamilan. Pada fase ini, tubuh ibu banyak mengalami perubahan hormonal yang dapat menimbulkan keluhan seperti mual dan kelelahan. Trimester I juga merupakan fase kritis di mana organ-organ dasar janin seperti otak, jantung, dan tulang belakang mulai terbentuk.
2. Trimester kedua (13-28 minggu), ibu hamil mulai

merasa lebih nyaman, ibu sudah mulai merasakan gerakan janin saat usia kehamilan 18-20 minggu. Pertumbuhan dan perkembangan janin semakin pesat.

3. Trimester ketiga (29-40 minggu) ditandai dengan peningkatan ukuran janin sehingga sering menimbulkan keluhan ketidaknyamanan pada ibu seperti sakit punggung dan sulit tidur.

Ibu hamil beradaptasi secara fisik dan psikososial terhadap perubahan yang terjadi selama kehamilan. Berikut ini adaptasi ibu hamil tersebut (Bjelica et al., 2018).

Keluhan Umum dan Respon	Kehamilan		
	Trimester I (0-14 mg)	Trimester II (antara 14-28 mg)	Trimester III (antara 28-40 mg)
Fisik	Interaksi tubuh dan pikiran: Mual, sakit kepala,	Perubahan kesan tubuh, perubahan	Ketidaknyamana n: sakit punggung, sering buang air

	muntah, lelah, sering buang air kecil, lebih banyak tidur sakit pada payudara,	seksualitas, merasakan pergerakan janin (<i>quickening</i>)	kecil, sesak napas, kaki bengkak, serta penurunan aktifitas fisik
Psikososi			
al			
Emosi	Ambivalensi (senang sekali gus cemas/ takut), emosi labil, fokus pada diri sendiri	Heran, <i>Psychologic al well being</i> , narsisisme dan introversi, fokus utama pada janin	Rentan, meningkatnya ketergantungan, cemas terhadap kehamilan dan finansial
Peran	Mulai berusaha untuk menyelamtk an diri sendiri dan janin	Mulai menerima janin dan peran sebagai ibu	Antisipasi kelahiran dan koping pada perubahan fisik yang signifikan, menyusun

ekspektasi diri sebagai ibu			
Penyataa n diri	“saya hamil”	“saya akan punya bayi”	”saya akan menjadi ibu”

C. Pengaruh kehamilan terhadap kesehatan jiwa

Kehamilan adalah perjalanan luar biasa bagi seorang perempuan, membawa perubahan besar tidak hanya secara fisik, tetapi juga emosional dan jiwa. Perubahan-perubahan yang terjadi selama masa ini dapat mempengaruhi kesehatan jiwa ibu hamil secara menyeluruh. Kesehatan jiwa pada masa kehamilan adalah suatu kondisi keseimbangan antara tubuh dan pikiran ibu hamil dalam mengatasi permasalahan kehidupan, produktif, dan memiliki fungsi sosial dalam bermasyarakat selama kehamilan.

Menurut ahli, hormon estrogen dan progesteron yang meningkat drastis selama kehamilan, dapat

mempengaruhi suasana hati dan keseimbangan emosi ibu hamil. Penyesuaian terhadap perubahan ini sering kali memicu ketegangan emosional, terutama bagi ibu yang mengalami kehamilan pertama kali. Ibu hamil sering kali mengalami perubahan mood sedemikian cepat, saat bergembira tiba-tiba merasa sedih, timbul stress dan kecemasan yang berlebihan dan tanpa alasan.

Selain fluktuasi hormon, perubahan fisik selama kehamilan juga menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu. Misalnya, mual muntah berlebihan, berat badan yang bertambah, perubahan bentuk tubuh, cepat Lelah, dan kurang tidur dapat menyebabkan masalah psikologis selama kehamilan.

Perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan mengakibatkan ibu hamil rentan mengalami masalah kesehatan jiwa. Masalah kesehatan jiwa yang paling sering timbul selama kehamilan antara lain stress,

kecemasan, dan depresi. Gejala masalah kesehatan jiwa ini umumnya timbul pada trimester satu dan tiga (Ayano et al., 2019; Redinger et al., 2018).

D. Mengapa penting memperhatikan kesehatan jiwa

Kondisi kesehatan jiwa ibu selama kehamilan sering kali terabaikan oleh ibu hamil, suami, keluarga, masyarakat, bahkan tenaga kesehatan. Pemeriksaan kehamilan lebih terfokuskan pada kesehatan fisik ibu, seperti kenaikan berat badan, tekanan darah, ukuran fundus uteri, dan kadar haemoglobin (Chauhan & Potdar, 2022). Kita sering kali lupa menanyakan bagaimana perasaan ibu hamil hari ini, selama satu minggu atau satu bulan terakhir? Apakah ibu sering menangis ataukah khawatir anak yang dikandung akan mengalami masalah saat lahir?

Padahal, kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik selama periode kehamilan. Gejala gangguan kesehatan jiwa yang tidak teratasi selama kehamilan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan ibu dan anak. Bahkan, gangguan kesehatan jiwa selama kehamilan dapat menjadi penyebab kematian ibu baik secara langsung maupun tidak langsung. Berikut ini dampak negatif gangguan kesehatan jiwa selama kehamilan bagi ibu dan anak (Girma et al., 2019; Nasreen et al., 2019; Silva et al., 2018).

1. Bagi ibu: meningkatkan risiko terjadinya hipertensi; preeklamsi; waktu persalinan memanjang; persalinan kurang bulan (prematur); dan depresi pascapersalinan. Gangguan kesehatan jiwa seperti depresi juga meningkatkan risiko ibu hamil untuk melakukan bunuh diri
2. Bagi anak: meningkatkan risiko terjadinya

prematuritas (bayi lahir kurang dari 37 minggu); berat badan lahir rendah; dan rentan terhadap diare, infeksi pernapasan akut, kurang gizi, serta demam. Gangguan kesehatan jiwa pada ibu hamil juga berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan antara lain risiko terjadinya stunting; masalah perkembangan sosial dan emosional seperti sering menangis, temperamental,serta kesulitan emosional; dan perkembangan kognitif lebih rendah.

Dampak besar dari gangguan kesehatan jiwa selama kehamilan yang tidak teratasi adalah timbulnya disabilitas pada ibu di usia produktif. Disabilitas pada ibu dapat meningkatkan beban ekonomi terhadap keluarga berupa pembiayaan kesehatan jiwa yang lama dan tinggi sehingga dapat mengakibatkan kemiskinan pada keluarga. Hal tersebut menimbulkan beban bagi masyarakat dan negara (Bauer et al., 2022).

Oleh karena itu, layanan kesehatan selama kehamilan harus komprehensif dan holistik, tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik, namun juga kesehatan jiwa ibu selama kehamilan. Dukungan suami, keluarga, Masyarakat, dan tenaga kesehatan pada ibu sangat penting untuk menjaga kenyamanan dan kebahagiaan ibu selama kehamilan.

BAB 2

Tantangan emosional selama kehamilan

Kehamilan adalah periode yang penuh dengan harapan dan kegembiraan, tetapi juga seringkali disertai dengan masalah emosional yang besar. Perubahan emosi yang cepat sering terjadi selama kehamilan. Beberapa ibu hamil menghadapi kehamilan dengan berbagai perasaan, termasuk kecemasan, ketakutan, dan kadang-kadang perasaan yang tidak diinginkan. Untuk memberikan dukungan yang diperlukan bagi ibu hamil, penting untuk mengetahui dan memahami kesulitan emosional selama masa kehamilan ini.

A. Pengertian Emosional

Daniel Goleman (1995) menyatakan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengatur emosi diri sendiri dan orang lain. Goleman menekankan betapa pentingnya mengendalikan emosional untuk mencapai keberhasilan dalam kehidupan pribadi dan professional . Sedangkan, Paul Ekman (1999) memandang emosi sebagai reaksi psikologis yang bersifat universal dan spontan. Menurutnya, enam emosi utama meliputi kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, kejutan, ketakutan, dan jijik, suatu respon yang dapat diidentifikasi secara universal pada manusia di berbagai budaya (Ekman, 1999).

Jadi, emosional adalah reaksi psikologis dan fisiologis seseorang sebagai respon terhadap suatu peristiwa atau situasi tertentu. Emosi melibatkan

perasaan, pikiran, dan respons tubuh yang terkait dengan hal-hal tersebut, dapat berupa senang, sedih, marah, takut, cinta, dan lain-lain. Emosi ini memiliki peran penting dalam membantu individu beradaptasi dengan lingkungan dan situasi yang dihadapi.

Emosi merupakan salah satu aspek penting kesehatan jiwa. Emosi dapat memcerminkan kondisi kesehatan jiwa seseorang saat itu. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki kesehatan jiwa lebih baik. Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola emosi dapat mengakibatkan berbagai gejala masalah kesehatan jiwa.

Saat hamil, tantangan emosional tidak hanya datang dari perubahan fisik dan hormon, tetapi juga dari perubahan peranan suami istri menjadi orang tua serta kecemasan mengenai masa depan. Ibu hamil sering kali memikirkan tentang kesehatan bayi, proses

persalinan, serta kemampuan mereka untuk menjadi orang tua yang baik. Ibu hamil harus dapat dibantu untuk mengelola pikiran dan perasaannya sehingga masalah kesehatan jiwa dapat terhindari.

B. Perubahan hormon dan dampak psikologisnya

Selama kehamilan, tubuh mengalami banyak perubahan hormonal yang penting untuk mendukung perkembangan janin, mempersiapkan tubuh ibu untuk persalinan dan menyusui. Perubahan hormonal ini juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu. Berikut adalah penjelasan tentang perubahan hormonal selama kehamilan dan dampak psikologis yang mungkin akan dialami ibu hamil .

1. Estrogen

Estrogen adalah salah satu hormon utama yang diproduksi meningkat selama kehamilan. Ovarium memproduksi estrogen pada awal kehamilan sampai