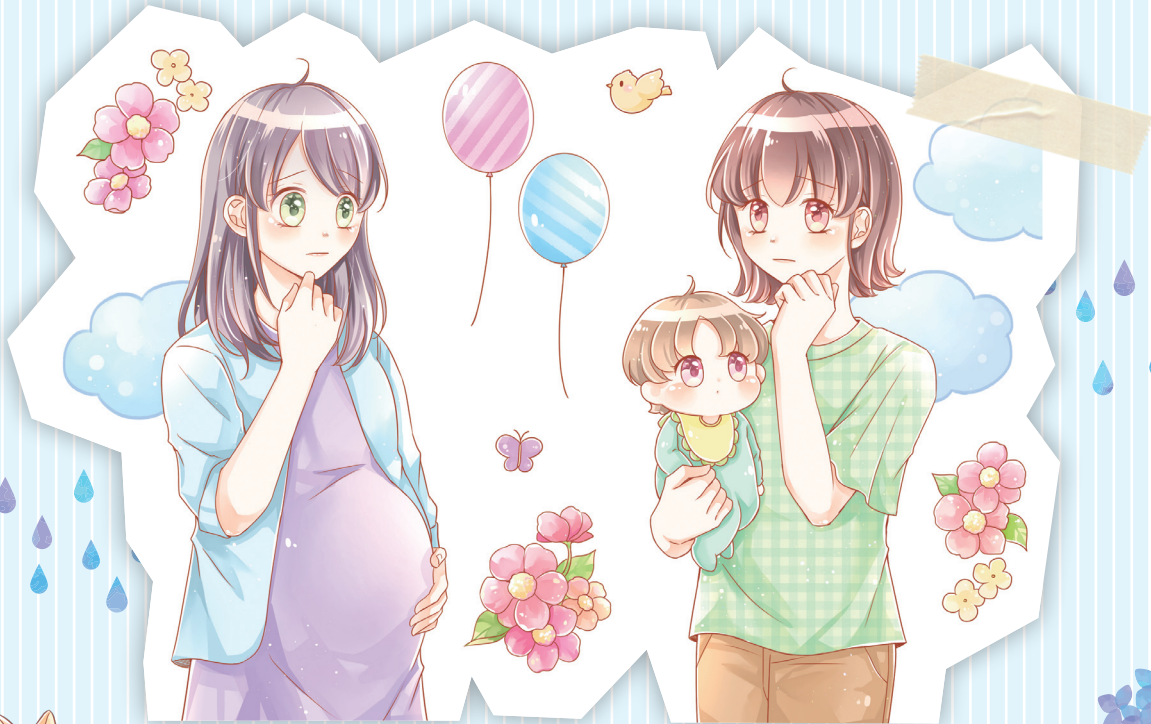




# Bahagia di Masa Kehamilan



# Tahukah Anda akan Depresi Setelah Melahirkan?



## Depresi Masa Kehamilan

### Waktu Kejadian

Pada pertengahan hingga akhir semester kehamilan, tingkat depresi meningkat secara signifikan

### Kelompok Berisiko Tinggi

Riwayat depresi sebelum melahirkan, riwayat penyakit depresi keturunan, kurangnya sistem dukungan masyarakat dan keluarga, kehamilan yang tidak diinginkan dan direncanakan, atau ibu hamil di bawah umur

## Depresi Setelah Melahirkan

10 hari setelah melahirkan, kemungkinan mengalami perubahan suasana hati (mood), jika berlangsung lebih dari 2 minggu, kemungkinan adalah Depresi Setelah Melahirkan

Riwayat depresi sebelum melahirkan, riwayat penyakit depresi keturunan, kurangnya sistem dukungan masyarakat dan keluarga, depresi saat hamil, riwayat Depresi Setelah Melahirkan pada kehamilan sebelumnya, pernikahan yang kurang harmonis





# Mengapa merasa stres di masa kehamilan?



## Menganalisis faktor penyebab stres

### ♥ Pengaruh gejala ketidaknyamanan selama kehamilan

Karena perubahan hormon berpengaruh terhadap fisiologi saat hamil, muncul gejala tidak nyaman seperti sembelit, mual, kram yang mempengaruhi kondisi hati seorang ibu

### ♥ Kecemasan atas kondisi yang belum diketahui

Khawatir apakah mampu menjadi seorang ibu yang baik, cemas akan kesehatan bayi

### ♥ Kurangnya dukungan keluarga

kehamilan tak terduga, fungsi keluarga lebih lemah, hamil di luar nikah

### ♥ Ibu adalah orang yang mudah cemas dan khawatir, juga mudah menyebabkan depresi prenatal (pra-persalinan)

### ♥ Wanita di masa kehamilan tidak mendapat perlakuan baik di tempat kerja

## Gejala Depresi di Masa Kehamilan

- Mengalami suasana hati yang buruk (bad mood) sepanjang waktu
- Kehilangan minat pada hal yang selama ini disukai
- Memiliki masalah tidur, susah tidur (insomnia) atau terlalu banyak tidur, dan mimpi buruk
- Cemas tentang ketidakpastian masa depan dan meragukan diri sendiri
- Kehilangan nafsu makan



# Menyambut kelahiran bayi, tetapi tidak merasa bahagia?

## Penyebab ibu tidak bahagia:

- Pengaruh perubahan hormon yang cepat setelah melahirkan
- Mengasuh anak (parenting) yang menguras tenaga dan kurang tidur
- Tidak tahu bagaimana menjadi orang tua, sehingga merasa sangat tertekan dalam mengurus bayi
- Terguncang pada saat proses persalinan
- Pemulihan fisik yang buruk dan luka yang menyakitkan setelah melahirkan
- Tuntutan dari pihak orangtua tentang cara pengasuhan anak yang menyebabkan ibu tertekan
- Kekhawatiran tentang cara pengasuhan anak selama masa nifas
- Apakah akan bekerja kembali setelah melahirkan serta adanya tekanan pekerjaan yang mungkin menyertainya
- Perubahan penampilan fisik setelah melahirkan

## Apakah saya menderita Depresi Setelah Melahirkan ?

### Perhatikan tanda-tanda berikut ini:

- ☐ Walaupun tetap bisa merawat bayi, tetapi sering merasa curiga terhadap diri sendiri atas kemampuan untuk merawat bayi
- ☐ Kehilangan minat pada hal yang selama ini disukai
- ☐ Setiap hari sering kali merasa suasana hati buruk (bad mood), merasa sedih dan sering menangis
- ☐ Gangguan tidur, sulit tidur (insomnia), sakit kepala dan lelah, kehilangan nafsu makan
- ☐ Naik turunnya emosi relatif tinggi, mudah tersinggung dan gelisah, atau penurunan konsentrasi serta cuek dan tidak peduli terhadap masalah
- ☐ Sepanjang hari merasa lelah, tidak bertenaga, tidak bergairah
- ☐ Merasa tidak berharga, mudah menyalahkan diri sendiri, merasa curiga terhadap diri sendiri bahkan mempunyai perasaan bersalah
- ☐ Sering mempunyai pikiran ingin mati, mempunyai pikiran untuk bunuh diri, timbul pikiran untuk melukai bayi





# Bagaimana membedakan Perubahan Suasana Hati Setelah Melahirkan dan Depresi Setelah Melahirkan?

Karena perubahan hormon setelah melahirkan, sekitar 50 hingga 80 persen ibu kemungkinan mengalami Perubahan Suasana Hati Setelah Melahirkan.

Biasanya kondisi ini dapat membaik jika ada dukungan dari kerabat dan teman, namun 10 hingga 20 persen dari ibu dengan kondisi ini, juga ada kemungkinan berkembang menjadi Depresi Setelah Melahirkan.



## Perubahan Suasana Hati Setelah Melahirkan

### Postpartum blues

#### Rasio Kejadian

50~80%

#### Waktu Kejadian

3-10 hari setelah melahirkan

#### Gejala

Perubahan suasana hati (mood swings) ringan, kadang susah tidur dan mudah cemas, tetapi tidak mempengaruhi nafsu makan dan tenaga fisik, serta gejala ini biasanya hilang sendiri dalam waktu sekitar 2 minggu

#### Perbedaan

Dalam sehari mungkin mengalami tekanan suasana hati selama beberapa menit, misalnya saat bangun tidur di pagi hari suasana hati tidak enak dan baru membaik secara perlahan di sore harinya.

#### Bahaya

Tidak ada, tetapi tetap membutuhkan perhatian.

#### Pengobatan

Psikoterapi

## Depresi Setelah Melahirkan

### Postpartum depression

10~20%

Dapat terjadi antara 1-6 bulan setelah melahirkan

Depresi yang berlangsung lebih dari 2 minggu, seperti mudah tersinggung, susah tidur, gelisah dan mudah marah, sakit kepala dan lelah, kehilangan nafsu makan, mudah menyalahkan diri sendiri, perasaan bersalah, dan tidak mampu fokus pada hal-hal yang berhubungan dengan perawatan bayi.

Suasana hati yang tertekan berlangsung sepanjang hari dan berlanjut lebih dari 2 minggu serta paling lama dapat mencapai 1 tahun dengan tingkat kekambuhan mencapai 20 sampai 30 persen setelah kelahiran anak kedua.

Berisiko melakukan tindakan bunuh diri.

Terapi psikologis dan obat. Jika sedang menyusui, perlu memberitahu dokter terlebih dahulu, sehingga dokter dapat memberikan obat antidepresan yang cocok untuk ibu menyusui.

# Jika Ibu hamil mengalami stres, bagaimana mengatasinya?



Ketika Ibu merasakan munculnya gangguan suasana hati, lakukan tiga langkah berikut ini:

1. Menggunakan "TABEL PENILAIAN TINGKAT DEPRESI SETELAH MELAHIRKAN" untuk menilai diri sendiri serta sebagai rujukan untuk perawatan profesional.
2. Anggota keluarga, kerabat dan teman disarankan untuk memberikan dukungan kepada ibu dengan cara mendengarkan keluh kesah serta menemani.
3. Berkonsultasi dengan dokter kandungan dan dokter profesional terkait.

"TABEL PENILAIAN TINGKAT DEPRESI SETELAH MELAHIRKAN" bisa dilakukan dengan evaluasi kondisi Anda sendiri dalam 7 hari terakhir

Pertanyaan	Pilihan	Pilihan	Pilihan	Pilihan
1. Saya dapat melihat hal-hal yang menarik dari suatu hal dan bisa tertawa lepas	0 seperti dulu	1 tidak sebanyak dulu	2 sudah pasti lebih sedikit dari sebelumnya	3 sama sekali tidak bisa
2. Saya masih punya harapan di masa mendatang	0 seperti dulu	1 tidak sebanyak dulu	2 sudah pasti lebih sedikit dari sebelumnya	3 sama sekali tidak bisa
3. Saya sering menyalahkan diri sendiri	3 sering sekali	2 kadang-kadang	1 tidak sering terjadi	0 tidak pernah
4. Saya merasa resah dan gelisah tanpa alasan yang jelas	3 sering sekali	2 kadang-kadang	1 tidak sering terjadi	0 tidak pernah
5. Saya merasa takut dan panik tanpa alasan yang jelas	3 sering sekali	2 kadang-kadang	1 tidak sering terjadi	0 tidak pernah
6. Saya merasa kewalahan mengatasi stres/tekanan	3 Saya sering tidak dapat mengatasinya	2 Terkadang saya tidak dapat mengatasinya sebaik biasanya	1 Saya sering dapat mengatasinya sebaik biasanya	0 Saya selalu dapat mengatasi masalah yang terjadi
7. Saya merasa sangat tidak bahagia, sehingga menyebabkan susah tidur (insomnia)	3 sering sekali	2 kadang-kadang	1 tidak sering terjadi	0 tidak pernah
8. Saya merasa sedih dan putus asa	3 sering sekali	2 kadang-kadang	1 tidak sering terjadi	0 tidak pernah
9. Ketidakhahagiaan membuat saya sedih dan menangis	3 sering sekali	2 kadang-kadang	1 tidak sering terjadi	0 tidak pernah
10. Saya pernah kepikiran untuk melukai diri sendiri	3 sering	2 kadang-kadang	1 tidak sering terjadi	0 tidak pernah

- **Total nilai di bawah 9:** Kondisi kesehatan fisik dan mental Anda baik, mohon terus dijaga.
- **Total nilai 10–12:** Mohon perhatian, kondisi Anda saat ini mungkin mengalami depresi, disarankan agar lebih banyak berbicara dan mengeluarkan isi hati Anda dengan orang-orang di sekitar agar suasana hati menjadi lebih baik dan lega. Jika perlu, segera cari bantuan ke psikiater.
- **Total nilai lebih dari 13:** Kondisi kesehatan fisik dan mental Anda mungkin memerlukan bantuan profesional medis. Segeralah berobat ke psikiater.





# Berikut adalah saluran bantuan untuk Anda!

## Peduli Kesehatan fisik dan mental Ibu



### Hotline Konsultasi :

1. Hotline Kesehatan Mental 1925 (24 jam) (Mandarin/Inggris)
2. Hotline Peduli Ibu Hamil 0800-870-870 (Mandarin/Inggris/Indonesia/Vietnam)

### Pihak Profesional :

1. Pusat Komunitas Kesehatan Mental
2. Pusat Psikoterapi dan Pusat Konseling Psikologi
3. Departemen Obstetri dan Ginekologi/Psikologi/Psikiatri di Institusi Medis