**PSIKOLOGI DALAM PRAKTIK KEBIDANAN**

**Dosen Pembimbing : OCTA DWIENDA R, SST, M.Kes**

****

**Kelompok 3:**

**AYU PERMATA SARI (19101024)**

**RIA LEDY (19101003)**

**ALDA MUSDALIFAH (19101028)**

**LAILI HUSNAH (19101020)**

**INDAH NOVIA ASTIKA (19101034)**

**NADIA SRIWAHYUNI (19101016)**

**ANNA SOFIA (19101011)**

**AZZA MORITA AYU (19101007)**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN**

**STIKes HANG TUAH PEKANBARU**

**2021**

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur Alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmatnya kami dapat menyelesaikan tugas makalah “PSIKOLOGI DALAM PRAKTIK KEBIDANAN”. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing karena adanya tugas ini dapat menambah wawasan kami. Semoga tugas yang telah kami susun ini bisa menambah pengetahuan dan pengalaman kita.

 Selayaknya kalimat yang menyatakan bahwa tidak ada sesuatu yang sempurna. Kami juga menyadari bahwa tugas ini masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu kami harapkan saran serta masukan dari para pembaca sekalian demi tugas ini dengan tema serupa yang lebih baik lagi.

Pekanbaru, 31 Maret 2021

 Ayu Permata Sari

**DAFTAR ISI**

Kata Pengantar ..............................................................................................................................i

**Daftar Isi** ……………..………………………………………………………………………….ii

[**BAB I PENDAHULUAN** 1](#_Toc68677941)

[A. Latar Belakang 1](#_Toc68677942)

[B. Rumusan Masalah 2](#_Toc68677943)

[C. Tujuan 2](#_Toc68677944)

[**BAB II PEMBAHASAN** 3](#_Toc68677945)

[A. Perubahan Normal Emosi Selama Persalinan 3](#_Toc68677946)

[1. Perubahan Psikologis Pada Ibu Bersalin Kala I 3](#_Toc68677947)

[2. Perubahan Psikologis Ibu Bersalin Kala II 5](#_Toc68677948)

[B. Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Emosi Selama Persalinan 5](#_Toc68677949)

[1. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan 6](#_Toc68677950)

[C. Tantangan Kesehatan Mental dalam Periode Persalinan 11](#_Toc68677951)

[1. Perkembangan emosi dapat terjadi dalam periode prapersalinan 11](#_Toc68677952)

[2. Faktor risiko utama depresi sesudah persalinan 12](#_Toc68677953)

[3. Masalah keadaan emosi sesudah persalinan 13](#_Toc68677954)

[4. Gejala utama depresi pascapersalinan meliputi: 13](#_Toc68677955)

[5. Kiat untuk pencegahan 14](#_Toc68677956)

[D. Peran Bidan Selama Masa Persalinan 14](#_Toc68677957)

[**BAB III PENUTUP** 18](#_Toc68677958)

[A. Kesimpulan 18](#_Toc68677959)

[B. Saran 18](#_Toc68677960)

[**DAFTAR PUSTAKA** 19](#_Toc68677961)

**BAB I PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

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.

Kelahiran bayi merupakan peristiwa penting bagi kehidupan seorang ibu dan keluarganya. Banyak ibu mengalami psikis (kecemasan, keadaan emosional wanita) dalam menghadapi persalinan, hal ini perlu diperhatikan oleh seseorang yang akan mendorong persalinan.

Perasaan cemas, khawatir akan mempengaruhi hormone stress yang akan mengakibatkan komplikasi persalinan. Tetapi sampai saat ini hampir tidak ada catatan yang menyebutkan mengenai hormone stress terhadap fungsi uteri, juga tidak ada catatan mengenai hubungan antara kecemasan ibu, pengaruh lingkungan, hormone stress dan komplikasi persalinan.

Keberhasilan sebuah proses persalinan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu dan bayi, dan kondisi psikologi. Bila salah satu dari faktor tersebut ada yang tidak sesuai bisa terjadi masalah dalam proses persalinan, baik terhadap ibu atau bayinya. Bila persalinan dimulai, interaksi antara passanger, passage, power, dan psikologi harus sinkron untuk terjadinya kelahiran pervaginam spontan.

Fenomena yang di beberapa lahan praktek pelayanan kesehatan, tidak sedikit ibu bersalin yang berteriak-teriak dan merasa kebingungan menghadapi proses persalinan yang sedang dialaminya, dan umumnya para pelayan kesehatan lebih menganggap hal itu adalah lumrah dirasakan oleh setiap ibu bersalin.

Namun demikian seseorang penolong persalinan harus memperhatikan keadaan psikologis ibu yang akan melahirkan karena keadaan psikologis mempunyai pengaruh terhadap persalinan dan kelahiran.

1. **Rumusan Masalah**
2. Bagaimana perubahan normal emosi selama persalinan?
3. Apa faktor yang mempengaruhi perubahan emosi selama persalinan?
4. Apa saja tantangan kesehatan mental dalam periode persalinan?
5. Bagaimana peran bidan selama masa persalinan?
6. **Tujuan**
7. Mampu untuk memahami perubahan normal emosi selama persalinan.
8. Meningkatkan pengetahuan tentang faktor yang mempengaruhi perubahan emosi selama persalinan.
9. Mengetahui dan mempelajari tantangan kesehatan mental dalam periode persalinan.
10. Mengetahui dan memahami peran bidan selama masa persalinan.

**BAB II PEMBAHASAN**

1. **Perubahan Normal Emosi Selama Persalinan**

Perubahan psikologis yang kompleks memerlukan adaptasi terhadap proses kehamilan yang terjadi. Dukungan psikologik dan perhatian akan memberi dampak terhadap pola kehidupan sosial (keharmonisan, penghargaan, pengorbanan, kasih sayang, dan empati) pada wanita hamil dan dari aspek teknis dapat mengurangi aspek sumber daya (tenaga ahli, cara penyelesaian persalinan normal, akselerasi, kendali nyeri, dan asuhan neonatal).

Mata kuliah ini memberikan kemampuan untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu dalam persalinan yang mengalami perubahan pikologis dengan pendekatan manajemen kebidanan didasarkan pada konsep-konsep, sikap dan keterampilan sesuai hasil evidence based.

1. **Perubahan Psikologis Pada Ibu Bersalin Kala I**

Pada persalinan Kala I selain pada saat kontraksi uterus, umumnya ibu dalam keadaan santai, tenang dan tidak terlalu pucat.

Kondisi psikologis yang sering terjadi pada wanita dalam persalinan kala I adalah :

1. Kecemasan dan ketakutan pada dosa-dosa atau kesalahan-kesalahan sendiri. Ketakutan tersebut berupa rasa takut jika bayi yang akan dilahirkan dalam keadaan cacat, serta takhayul lain. Walaupun pada jaman ini kepercayaan pada ketakutan-ketakutan gaib selama proses reproduksi sudah sangat berkurang sebab secara biologis, anatomis, dan fisiologis kesulitan-kesulitan pada peristiwa partus bisa dijelaskan dengan alasan-alasan patologis atau sebab abnormalitas (keluarbiasaan). Tetapi masih ada perempuan yang diliputi rasa ketakutan akan takhayul.
2. Timbulnya rasa tegang, takut, kesakitan, kecemasan dan konflik batin. Hal ini disebabkan oleh semakin membesarnya janin dalam kandungan yang dapat mengakibatkan calon ibu mudah capek, tidak nyaman badan, dan tidak bisa tidur nyenyak, sering kesulitan bernafas dan macam-macam beban jasmaniah lainnya diwaktu kehamilannya.
3. Sering timbul rasa jengkel, tidak nyaman dan selalu kegerahan serta tidak sabaran sehingga harmoni antara ibu dan janin yang dikandungnya menjadi terganggu. Ini disebabkan karena kepala bayi sudah memasuki panggul dan timbulnya kontraksi-kontraksi pada rahim sehingga bayi yang semula diharapkan dan dicintai secara psikologis selama berbulan-bulan itu kini dirasakan sebagai beban yang amat berat.
4. Ketakutan menghadapi kesulitan dan resiko bahaya melahirkan bayi yang merupakan hambatan dalam proses persalinan :
5. Adanya rasa takut dan gelisah terjadi dalam waktu singkat dan tanpa sebab yang jelas.
6. Ada keluhan sesak nafas atau rasa tercekik, jantung berdebar-debar.
7. Takut mati atau merasa tidak dapat tertolong saat persalinan.
8. Muka pucat, pandangan liar, pernafasan pendek, cepat dan takikardi.
9. Adanya harapan harapan mengenai jenis kelamin bayi yang akan dilahirkan.Relasi ibu dengan calon anaknya terpecah, sehingga popularitas AKU-KAMU (aku sebagai pribadi ibu dan kamu sebagai bayi) menjadi semakin jelas.Timbullah dualitas perasaan yaitu:
10. Harapan cinta kasih.
11. Impuls bermusuhan dan kebencian.
12. Sikap bermusuhan terhadap bayinya:
13. Keinginan untuk memiliki janin yang unggul.
14. Cemas kalau bayinya tidak aman di luar rahim.
15. Belum mampu bertanggung jawab sebagai seorang ibu.
16. Kegelisahan dan ketakutan menjelang kelahiran bayi:
17. Takut mati
18. Trauma kelahiran
19. Perasaan bersalah
20. Ketakutan riil
21. **Perubahan Psikologis Ibu Bersalin Kala II**

Pada masa persalinan seorang wanita ada yang tenang dan bangga akan kelahiran bayinya, tapi ada juga yang merasa takut. Adapun perubahan psikologis yang terjadi adalah sebagai berikut:

1. Panik dan terkejut dengan apa yang terjadi pada saat pembukaan lengkap.
2. Bingung dengan adanya apa yang terjadi pada saat pembukaan lengkap.
3. Frustasi dan marah.
4. Tidak memperdulikan apa saja dan siapa saja yang ada di kamar bersalin.
5. Rasa lelah dan sulit mengikuti perintah.
6. Fokus pada dirinya sendiri
7. **Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Emosi Selama Persalinan**

Masalah psikologis yang terjadi pada masa persalinan adalah kecemasan. Pada masa persalinan seorang wanita ada yang tenang dan bangga akan kelahiran bayinya, tetapi ada juga yang merasa takut.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Ibu bersalin mengalami gangguan dalam menilai realitas, namun kepribadian masih tetap utuh. Perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas batas normal (Haward 2004).

Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Cemas adalah respon emosi tanpa obyek yang spesifik yang secara subyektif dialami dan dikomunikasikan interpersonal secara langsung. Kecemasan dapat diekspresikan melalui respon fisiologis dan psikologis (Sulistyawati, dkk, 2003).

Secara fisiologis, respon tubuh terhadap kecemasan adalah dengan mengaktifkan sistem syaraf otonom (simpatis dan parasimpatis). Sistem saraf simpatis akan mengaktivasi proses tubuh, sedangkan sistem saraf parasimpatis akan menimbulkan respons tubuh. Bila korteks otak menerima rangsang, maka rangsangan akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan adrenal/epineprin sehingga efeknya antara lain nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat. Darah akan tercurahkan terutama ke jantung, susunan saraf pusat dan otak. Dengan peningkatan glikegenolisis maka gula darah akan meningkat. Secara psikologis, kecemasan akan mempengaruhi koordinasi atau gerak refleks, kesulitan mendengar atau mengganggu hubungan dengan orang lain. Kecemasan dapat membuat individu menarik diri dan menurunkan keterlibatan orang lain (Sulistyawati, dkk, 2003).

Secara umum kecemasan dipengaruhi oleh beberapa gejala yang mirip dengan orang yang mengalami stress. Bedanya stress didominasi oleh gejala fisik, sedangkan kecemasan didominasi oleh gejala psikis. Adapun gejala gejala orang yang mengalami kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Ketegangan motorik/alat gerak seperti gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, gelisah, tidak dapat diam, kening berkerut, dan mudah kaget.
2. Hiperaktivitas saraf otonom (simpatis dan parasimpatis) seperti keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, rasa dingin di telapak tangan dan kaki, mulut kering, pusing, rasa mual, sering buang air kecil, diare, muka merah/pucat, denyut nadi dan nafas cepat.
3. Rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang seperti cemas, takut, khawatir, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya.
4. Kewaspadaan yang berlebihan seperti perhatian mudah beralih, sukar konsentrasi, sukar tidur, mudah tersinggung, dan tidak sabar (Haward, 2004).

Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

1. Nyeri

Hampir semua wanita mengalami dan mersakan nyeri selama persalinan, tetapi respon setiap wanita terhadap nyeri persalinan berbeda-beda. Nyeri adalah pengalaman berbeda yang dirasakan seseorang (Reeder dan martin, 1997). Nyeri pada persalinan kala I adalah perasaan sakit dan tidak nyaman yang dialami ibu sejak awal mulainya persalinan sampai serviks berdilatasi maksimal (10 cm). Nyeri ini disebabkan oleh dilatasi serviks, hipoksia otot uterus, iskemia korpus uteri, peregangan segmen bawah uterus dan kompresi saraf di serviks (gangglionik servikalis). Subyektif nyeri ini dipengaruhi paritas, ukuran dan posisi janin, tindakan medis, kecemasan, kelelahan, budaya dan mekanisme koping, serta lingkungan (Reeder dan Martin, 2000).

Nyeri mengakibatkan stres karena stres dapat melepaskan katekolamin yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke uterus sehingga uterus kekurangan oksigen. Nyeri melibatkan dua komponen yaitu fisologis dan psikologis. Secara psikologis pengurang nyeri akan menurunkan tekanan yang luar biasa bagi ibu dan bayinya. Ibu mungkin akan menurunkan kesulitan untuk berinteraksi setelah lahir karena ia mengalami kelelahan saat menghadapi nyeri persalinan. Peristiwa atau kesan yang tidak menyenangkan saat melahirkan dapat mempengaruhi responnya terhadap aktivitas seksual atau untuk melahirkan yang akan datang (Kinney dkk, 2000).

1. Keadaan Fisik

Penyakit yang menyertai ibu dalam kehamilan adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Seseorang yang menderita suatu penyakit akan mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang tidak sedang menderita sakit (Carpenito, 2001). Seorang ibu hamil dengan suatu penyakit yang menyertai kehamilannya, maka ibu tersebut akan lebih cemas lagi karena kehamilan dan persalinan meskipun dianggap fisiologis, tetapi tetap berisiko terjadi hal-hal psikologis.

1. Riwayat Pemeriksaan Kehamilan

Ibu hamil dapat memeriksakan kehamilannya pada dokter ahli kandungan, dokter umum, dan bidan. Tujuan pemeriksaan dan pengawasan ibu hamil adalah sebagai berikut:

1. Mengenali dan menangani penyulit-penyulit yang mungkin dijumpai dalam kehamilan, persalinan dan nifas.
2. Mengenali dan mengobati penyakit-penyakit yang mungkin diderita ibu sedini mungkin.
3. Menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.
4. Memberikan nasehat- nasehat tentang cara hidup sehari-hari dan keluarga berencana, kehamilan, persalinan, nifas dan laktasi.

Dalam setiap kunjungan pemeriksaan kehamilan ke petugas kesehatan, selain pemeriksaan fisik, ibu akan mendapatkan informasi/pendidikan kesehatan tentang perawatan kehamilan yang baik, persiapan menjelang persalinan baik fisik maupun psikis, serta informasi mengenai proses persalinan yang akan dihadapi nanti. Dengan demikian, ibu diharapkan dapat lebih siap dan lebih percaya diri dalam menghadapi prosses persalinan. Untuk itu selama hamil hendaknya ibu memeriksakan kehamilannya secara teratur ke petugas kesehatan.

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang diketahui oleh seseorang tentang suatu hal secara formal maupun nonformal. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu. Ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2003). Selanjutnya dikatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih permanen dianut seseorang dibandingkan dengan perilaku yang biasa berlaku. Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Ketidaktahuan tentang suatu hal yang dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada ibu dengan pengetahuan rendah mengenai proses persalinan, serta hal-hal yang akan dan harus dialami oleh ibu sebagai dampak dari kemajuan persalinan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh.

1. Dukungan Lingkungan Sosial (Dukungan Suami)

Dukungan suami kepada ibu saat bersalin merupakan bagian dari dukungan sosial. Dukungan sosial secara psikologis dipandang sebagai hal yang kompleks. Wortmen dan Dunkell Scheffer (dalam Abraham, 1997) menidentifikasikan beberapa jenis dukungan meliputi ekspresi peranan positif, termasuk menunjukkan bahwa seseorang diperlukan dengan penghargaan yang tinggi dan ekspresi persetujuan atau pemberitahuan tentang ketepatan, keyakinan dan perasaan seseorang.

Dukungan keluarga, terutama suami saat ibu melahirkan sangat dibutuhkan seperti kehadiran kelurga dan suami untuk mendampingi istri menjelang melahirkan atau suami menyentuh tangan istri dengan penuh perasaan sehingga istri akan merasa lebih tenang untuk menhadapi proses persalinan. Selain itu kata-kata yang mampu memotivasi dan memberikan keyakinan pada ibu bahwa proses persalinan yang dijalani ibu akan berlangsung dengan baik, sehingga ibu tidak perlu merasa cemas, tegang atau ketakutan (Musbikin, 2005).

Sifat-sifat dukungan persalinan antara lain : sederhana, efektif, murah atau terjangkau, dan berisiko rendah. Kemajuan persalinan bertambah baik dan menjadikan hasil persalinan akan bertambah baik, sehingga dukungan persalinan akan bertambah baik. Dukungan persalinan bertujuan untuk:

1. Mengurangi nyeri pada sumbernya.
2. Memberi perangsang alternatif yang kuat untuk mengurangi sensasi nyeri/menghambat rasa sakit.
3. Mengurangi reaksi negatif emosional dan reaksi fisik wanita terhadap rasa sakit.
4. Pendidikan

Pendidikan adalah proses belajar yang berarti di dalam pendidikan terjadi proses perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih baik dari individu, kelompok, dan masyarakat yang lebih luas. Pendidikan sejalan dengan pengetahuan yaitu pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi setelah penginderaan terhadap suatu obyek tertentu serta pengetahuan/ kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmojo, 2003).

Menurut Raytone (dalam Maria, 2005) tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respons terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Seseorang yang mempunyai pendidikan yang tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau yang tidak mempunyai pendidikan. Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian, pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan:

1. Status Psikologis

Respons psikologis terhadap pengalaman persalinan sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor yang penting adalah latar belakang budaya wanita. Orang-orang yang berasal dari latar belakang budaya berbeda mungkin memiliki keyakinan yang berbeda tentang bagaimana seharusnya sikap wanita bersalin, keberadaan orang-orang pendukung dan peran perawat. Misalnya dengan sentuhan bisa merupakan bentuk perhatian yang berharga bagi ibu bersalin. Study kualitatif (Khazoyan et al, 1994) menunjukkan wanita sangat menginginkan pasangannya menemani sepanjang persalinan dan kelahiran, sebagai ungkapan cinta dan memperlihatkan pengertian dan kesabaran.

Persiapan kelahiran seringkali bervariasi dan secara dramatis dapat mempengaruhi kemampuan koping wanita bersalin dan pasangannya. Dalam study klasik (Mercer, Hackley, dan Bostrom, 1983) menemukan dukungan emosional pasangan selama melahirkan merupakan prediktor utama terbentuknya persepsi yang positif terhadap pengalaman. Kepercayaan diri maternal dalam koping terhadap persalinan telah terbukti berhubungan dengan persepsinya tentang nyeri selama persalinan (Lowe, 1991).

Begitu juga harapan dapat mempengaruhi respons psikologis terhadap persalinan. Heaman, Beaton, Gupton dan Sloan (1992) mengobservasi bahwa wanita dengan kehamilan resiko tinggi mungkin lebih mengharapkan intervensi medis dan lebih sulit mengatasi nyei persalian dan kelahiran dibandingkan wanita dengan kehamilan resiko rendah. Bagi kedua kelompok wanita tersebut, kecemasan berhubungan secara negatif dengan harapan melahirkan.

Dalam rangkaian study klasik yang terkenal, Lederman, et al (1978,1979) meneliti hubungan antara faktor psikologis dalam variabel kehamilan dan persalinan seperti epineprin plasma dan kemajuan persalinan. Kecemasan dalam persalinan dan epineprin plasma berhubungan dengan pola denyut jantung janin dalam persalinan aktif (Lederman et al, 1981). Lama persalinan berhubungan dengan kadar epineprin plasma dan norepineprin pada multipara. Persalinan yang lebih lama dihubungkan dengan kadar katekolamin yang lebih tinggi, yang berhubungan dengan ukuran kecemasan pasien (Lederman, et al, 1985). Peneliti lain menemukan kesamaan bahwa wanita mengalami nyeri yang sangat atau distress akan lebih mengalami persalinan yang tidak efisien (Wuitchik et al, 1989).

1. Mengatasi Gangguan Psikologis Saat Persalinan

Fenomena psikologis yang menyertai persalinan itu bermacam-macam. Setiap wanita memiliki disposisi kepribadian yang definitif dan mewarnai proses kelahiran bayinya. Secara garis besar, mewarnai itu mengandung pengertian menonjolkan kepasifan atau keaktifan pada saat kelahiran bayinya.

Keadaan emosional pada ibu bersalin sangat dipengaruhi oleh timbulnya rasa sakit dan rasa tidak enak selama persalinan berlangsung, terutama bila ibu baru pertama kali akan melahirkan yang pertama kali dan baru pertama kali dirawat di rumah sakit. Alangkah baiknya apabila ibu bersalin mengenal dengan baik keadaan ruang bersalin/rumah sakit dari segi fasilitas pelayanan dan seluruh tenaga pelayanan yang ada. Usahakan agar ibu bersalin tersebut berada dalam suasana yang hangat dan familier walaupun dirawat di rumah sakit.

1. **Tantangan Kesehatan Mental dalam Periode Persalinan**

Pentingnya kesehatan jiwa prapersalinan dan pascapersalinan. Masalah emosi selama prapersalinan dan pascapersalinan akan memengaruhi kondisi kejiwaan atau kesehatan, fungsi sehari-hari, performa kerja, hubungan perkawinan ibu dan perkembangan bayi. Selama kehamilan, ibu yang menderita depresi dapat mempunyai risiko keguguran dan persalinan prematur yang lebih tinggi. Penemuan riset menunjukkan bahwa apabila ibu mempunyai gejala depresi atau kegelisahan selama kehamilannya, mereka akan berisiko jauh lebih tinggi mengalami depresi pascapersalinan dan bayi mereka menunjukkan lebih banyak kesulitan dalam pengaturan emosi dan kontrol perilaku.

Setelah persalinan, karena perubahan hormon, perubahan peran, tantagan dalam merawat bayi dan masalah keluarga, ibu dapat berisiko lebih tinggi menderita gangguan keadaan emosi. Depresi pascapersalinan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayinya dan berdampak pada kesehatan fisik, perkembangan kognitif serta perkembangan emosi dan perilaku bayi. Pasangan ibu yang mengalami depresi pasapersalinan juga berisiko lebih tinggi menderita gangguan emosional. Dengan demikian, memelihara kesehatan jiwa ibu mulai dari periode prapersalinan hingga pascapersalinan adalah sangat penting.

1. Perkembangan emosi dapat terjadi dalam periode prapersalinan

Menjadi hamil menghadirkan banyak kegembiraan bagi keluarga. Namun tidak boleh diabaikan bahwa emosi ibu mungkin berbeda selama kehamilan, yang meliputi kegelisahan, ketidakberdayaan dan lekas marah, dan sebagainya. Wanita hamil dapat mengalami banyak perubahan fisik dan ketidaknyamanan. Gaya hidupnya mungkin harus disesuaikan. Oleh karena itu, emosinya dapat terpengaruh. Wanita hamil mungkin juga mempunyai banyak kecemasan tentang perkembangan janin atau pengaturan perawatan anak sesudah persalinan.

Penemuan riset menunjukkan bahwa beberapa faktor yang berhubungan dengan kegelisahan dan depresi prapersalinan, seperti harga diri ibu, hubungan pernikahannya, hubungan dengan ipar dan dukungan sosial. Untuk memelihara kesehatan emosi selama kehamilan, ibu sebaiknya belajar untuk menghargai diri sendiri, terutama upayanya yang terbayar dalam mengatasi tuntutan ini dan untuk menerima keterbatasan selama kehamilan. Dia juga dapat berbicara dengan ibu lainnya untuk meningkatkan dukungan sosial, atau berbicara dengan seseorang yang dapat dipercayainya untuk meringankan tekanannya. Jika gangguan emosional berlanjut, ibu sebaiknya mencari bantuan bidan atau profesional sedini mungkin.

1. Faktor risiko utama depresi sesudah persalinan

Penyebab pasti depresi sesudah persalinan belum diketahui. Penemuan riset menunjukkan bahwa faktor-faktor risiko yang tercantum dalam tabel di bawah ini berhubungan dengan peningkatan risiko depresi pascapersalinan:

1. Faktor Klinis

Kondisi psikiatris sebelumnya yang termasuk gangguan depresi dan kegelisahan. Depresi atau kegelisahan prapersalinan.

1. Faktor psikologis
* Kepribadian yang rentan gelisah,
* Kurangnya dukungan social,
* Hubungan perkawinan yang buruk,
* Hubungan dengan ipar tidak memuaskan,
* Kekerasan dalam rumah tangga,
* Kesulitan keuangan,
* Peristiwa dalam hidup yang membuat tertekan.
1. Faktor yang berhubungan dengan obstetri dan bayi
* Komplikasi perinatal,
* Bagian sesar darurat,
* Keguguran / kesulitan kehamilan sebelumnya,
* Kehamilan yang tidak terencana,
* Bayi lahir dengan penyakit bawaan/ kelahiran premature.
1. Masalah keadaan emosi sesudah persalinan

Terdapat tiga kategori utama dalam masalah keadaan emosi prapersalinan, yaitu:

1. Baby blues

Pengaruhnya sekitar 40% - 80% pada wanita pascapersalinan. Ini adalah keadaan sementara yang ditandai dengan perubahan keadaan emosi, sedih dan menangis, sulit tidur dan lekas marah. Gejala tersebut biasanya terjadi sekitar hari ke-3 hingga hari ke-5 setelah kelahiran anak. Gejala-gejalanya relatif ringan dan seringkali reda secara spontan.

1. Depresi pascapersalinan

Depresi pascapersalinan memengaruhi sekitar 13% - 19% wanita pascapersalinan. Gejala-gejalanya mirip dengan episode depresi yang dialami pada saat yang lain. Serangannya biasanya dalam waktu 6 minggu tetapi juga dapat terjadi kapan saja dalam setahun setelah kelahiran anak. Sebagian besar ibu yang mengalami depresi pascapersalinan pulih jika dapat diidentifikasi sejak dini dan menerima perlakuan yang tepat dan dukungan dari keluarga.

1. Psikosis pascapersalinan

Psikosis Pascapersalinan memengaruhi sekitar 0,1% - 0,5% wanita pascapersalinan. Fitur yang menonjol termasuk mendengar suara-suara yang tidak ada, pemikiran yang ganjil merasa disakiti orang lain dan menyakiti diri sendiri atau bayinya. Gejalanya biasanya terjadi dalam dalam 14 hari setelah kelahiran bayi. Ini adalah darurat psikiatris. Perlu segera dirujuk ke psikiatris atau dibawa ke Instalasi Gawat Darurat rumah sakit.

1. Gejala utama depresi pascapersalinan meliputi:
2. Periode kesedihan yang terus-menerus, misalnya merasa tertekan dan sedih, menangis tanpa alasan atau ingin menangis tapi tidak keluar air mata.
3. Tidak tertarik melakukan aktivitas apa pun (bahkan tidak tertarik dengan anaknya).
4. Nafsu makan tergangggu.
5. Masalah tidur.
6. Biasanya lelah atau hilang energy.
7. Sulit berkonsentrasi atau membuat keputusan.
8. Merasa bersalah, tidak berguna dan tidak punya harapan.
9. Kecemasan dan sifat lekas marah yang berlebihan.
10. Kiat untuk pencegahan
11. Persiapan yang tepat sebelun kehamilan yang termasuk perencanaan keluarga dan keuangan yang tepat.
12. Milikilah harapan yang realistis sebagai orang tua guna membantu penyesuaian dengan kehidupan setelah persalinan.
13. Belajarlah lebih banyak tentang kehamilan, persalinan dan anak-anak untuk meminimalkan kegelisahan melalui berbagai cara, misalnya: mengikuti lokakarya perawatan anak dan pengasuhan di Pusat Kesehatan Ibu dan Anak, berpartisipasi dalam diskusi dan lokakarya yang diselengarakan oleh organisasi yang lain, dan sebagainya.
14. Berbagilah pengalaman dengan orang tua lain dan tingkatkan dukungan sosial.
15. Pupuklah komunikasi yang efektif dengan mitra dan anggota keluarga lainnya untuk memperbaiki pemahaman dan dukungan.
16. Istirahat dan tidur yang cukup, misalnya: menyelenggarakan bantuan rumah tangga dan penitipan anak setelah persalinan.
17. Luangkan waktu untuk aktivitas santai, mis: jalan-jalan atau menelepon teman.
18. Lakukan diet yang sehat.
19. Jangan merokok dan hindari minuman beralkohol.
20. **Peran Bidan Selama Masa Persalinan**

Peran bidan yang empati pada ibu bersalin sangat berarti, keluhan dan kebutuhan-kebutuhan yang timbul agar mendapatkan tanggapan yang baik. Penjelasan tentang kemajuan persalinan harus dikerjakan secara baik sedemikian rupa agar ibu bersalin tidak mengalami panik.

Peran suami yang sudah memahami proses persalinan bila berada di samping ibu yang sedang bersalin sangat membantu kemantapan ibu dalam menghadapi rasa sakit dan takut yang timbul. Pengurang rasa sakit (pain relief) dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, pemberian dukungan fisik, emosional dan psikologis selama persalinan akan dapat membantu mempercepat proses persalinan dan membantu ibu memperoleh kepuasan saat melewati proses persalinan.
2. Metode pengurang rasa nyeri yang dilakukan secara terus menerus dalam bentuk dukungan harus dipilih yang bersifat sederhana, biaya rendah, resiko rendah, membantu kemajuan persalinan, hasil kelahiran bertambah baik dan bersifat sayang ibu.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri yang dialami diantaranya dengan melakukan kompres panas atau dingin kemudian sentuhan dan pemijatan ringan dengan remasan, pijatan melingkar yang halus dan ringan (pemijatan dalam kategori rangsangan dan sentuhan ringan dan halus).

Kebutuhan psikologis pada ibu bersalin merupakan salah satu kebutuhan dasar pada ibu bersalin yang perlu diperhatikan bidan. Keadaan psikologis ibu bersalin sangat berpengaruh pada proses dan hasil akhir persalinan. Kebutuhan ini berupa dukungan emosional dari bidan sebagai pemberi asuhan, maupun dari pendamping persalinan baik suami/anggota keluarga ibu. Dukungan psikologis yang baik dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin yang cenderung meningkat.

Dukungan psikologis yang dapat diberikan bidan untuk dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu adalah dengan membuatnya merasa nyaman. Hal ini dapat dilakukan dengan:

1. Membantu ibu untuk berpartisipasi dalam proses persalinannya dengan tetap melakukan komunikasi yang baik,
2. Memenuhi harapan ibu akan hasil akhir persalinan,
3. Membantu ibu untuk menghemat tenaga dan mengendalikan rasa nyeri,
4. Serta mempersiapkan tempat persalinan yang mendukung dengan memperhatikan privasi ibu.

Secara terperinci, dukungan psikologis pada ibu bersalin dapat diberikan dengan cara: memberikan sugesti positif, mengalihkan perhatian terhadap rasa sakit dan ketidaknyamanan selama persalinan, dan membangun kepercayaan dengan komunikasi yang efektif.

1. Pemberian Sugesti

Pemberian sugesti bertujuan untuk memberikan pengaruh pada ibu dengan pemikiran yang dapat diterima secara logis. Sugesti yang diberikan berupa sugesti positif yang mengarah pada tindakan memotivasi ibu untuk melalui proses persalinan sebagaimana mestinya. Menurut psikologis sosial individu, orang yang mempunyai keadaan psikis labil akan lebih mudah dipengaruhi atau mendapatkan sugesti. Demikian juga pada wanita bersalin yang mana keadaan psikisnya dalam keadaan kurang stabil, mudah sekali menerima sugesti atau pengaruh.

Sugesti positif yang dapat diberikan bidan pada ibu bersalin diantaranya adalah dengan mengatakan pada ibu bahwa proses persalinan yang ibu hadapi akan berjalan lancar dan normal, ucapkan hal tersebut berulang kali untuk memberikan keyakinan pada ibu bahwa segalanya akan baik-baik saja. Contoh yang lain, misal saat terjadi his/kontraksi, bidan membimbing ibu untuk melakukan teknik relaksasi dan memberikan sugesti bahwa dengan menarik dan menghembuskan nafas, seiring dengan proses pengeluaran nafas, rasa sakit ibu akan berkurang.

Sebaiknya bidan selalu mengucapkan kata-kata positif yang dapat memotivasi ibu untuk tetap semangat dalam menjalani proses persalinan. Inti dari pemberian sugesti ini adalah pada komunikasi efektif yang baik. Bidan juga dituntut untuk selalu bersikap ramah dan sopan, dan menyenangkan hati ibu dan suami/keluarga. Sikap ini akan menambah besarnya sugesti yang telah diberikan.

1. Mengalihkan Perhatian

Mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang dihadapi selama proses persalinan berlangsung dapat mengurangi rasa sakit yang sebenarnya. Secara psikologis, apabila ibu merasakan sakit, dan bidan tetap fokus pada rasa sakit itu dengan menaruh rasa empati atau belas kasihan yang berlebihan, maka rasa sakit justru akan bertambah.

Upaya yang dapat dilakukan bidan dan pendamping persalinan untuk mengalihkan perhatian ibu dari rasa sakit selama persalinan misalnya adalah dengan mengajaknya berbicara, sedikit bersenda gurau, mendengarkan musik kesukaannya atau menonton televise atau film. Saat kontraksi berlangsung dan ibu masih tetap merasakan nyeri pada ambang yang tinggi, maka upaya-upaya mengurangi rasa nyeri misal dengan teknik relaksasi, pengeluaran suara, dan atau pijatan harus tetap dilakukan.

1. Membangun Kepercayaan

Kepercayaan merupakan salah satu poin yang penting dalam membangun citra diri positif ibu dan membangun sugesti positif dari bidan. Ibu bersalin yang memiliki kepercayaan diri yang baik, bahwa dia mampu melahirkan secara normal, dan dia percaya bahwa proses persalinan yang dihadapi akan berjalan dengan lancar, maka secara psikologis telah mengafirmasi alam bawah sadar ibu untuk bersikap dan berperilaku positif selama proses persalinan berlangsung sehingga hasil akhir persalinan sesuai dengan harapan ibu.

Untuk membangun sugesti yang baik, ibu harus mempunyai kepercayaan pada bidan sebagai penolongnya, bahwa bidan mampu melakukan pertolongan persalinan dengan baik sesuai standar, didasari pengetahuan dasar dan keterampilan yang baik serta mempunyai pengalaman yang cukup. Dengan kepercayaan tersebut, maka dengan sendirinya ibu bersalin akan merasa aman dan nyaman selama proses persalinan berlangsung.

**BAB III PENUTUP**

1. **Kesimpulan**

Kehamilan merupakan episode dramatis terhadap kondisi biologis, perubahan psikologis dan adaptasi dari seorang wanita yang pernah mengalaminya. Sebagian besar kaum wanita menganggap bahwa kehamilan adalah peristiwa kodrati yang harus dilalui tetapi sebagian lagi menganggap sebagai peristiwa khusus yang sangat menentukan kehidupan selanjutnya. Perubahan psikologis merupakan masalah yang kompleks, yang memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses persalinan yang sedang terjadi.

Konflik antara keinginan prokreasi, kebanggaan yang ditumbuhkan dari norma-norma sosio kultural dan persoalan saat persalinan dapat merupakan pencetus berbagai reaksi pikologis, mulai dari reaksi emosional ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat.

Dukungan psikologis dan perhatian akan memberikan dampak terhadap pola kehidupan sosial (keharmonisan, penghargaan, pengorbanan, kasih sayang dan empati) dapat mengurangi gangguan psikologik yang terjadi.

Keadaan emosional pada ibu bersalin sangat dipengaruhi oleh timbulnya rasa sakit dan rasa tidak enak selama persalinan berlangsung, terutama bila ibu baru pertama kali akan melahirkan yang pertama kali dan baru pertama kali dirawat di rumah sakit.

Peran bidan yang empati pada ibu bersalin sangat berarti, keluhan dan kebutuhan-kebutuhan yang timbul agar mendapatkan tanggapan yang baik. Penjelasan tentang kemajuan persalinan harus dikerjakan secara baik sedemikian rupa agar ibu bersalin tidak mengalami panik.

1. **Saran**

Dengan makalah ini bisa kita tingkatkan dan aplikasikan pada ibu bersalin dengan dukungan psikologis dan perhatian akan memberikan dampak terhadap pola kehidupan sosial (keharmonisan, penghargaan, pengorbanan, kasih sayang dan empati) dapat mengurangi gangguan psikologi yang terjadi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bastaman, H. Djumhana. 2001. *Integritas Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir.

Daradjat, Zakiah, 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Toko Gining Agung.

Dariyo, A.1997. Hubungan antara Percaya Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Bayi Pada Wanita Hamil Pertama, Skipsi, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Hawari, Dadang. (1997). *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.

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.