

Pkm Dukungan Kesehatan Mental Ibu Hamil Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa

Alini¹, Bri Novrika²

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

²Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia
Alini_09@yahoo.com

Abstrak: Wanita hamil menjadi kelompok rentan mengalami masalah kesehatan psikologis status sosial ekonomi dan kualitas perkawinan adalah faktor risiko paling penting untuk mengganggu kesehatan mental wanita hamil. Kesehatan wanita hamil juga menjadi faktor yang penting juga terhadap kesehatan anak yang dikandungnya. Oleh sebab itu, dibutuhkan kerjasama banyak pihak dalam rangka meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Untuk membantu dan menjaga kondisi kesehatan mental ibu hamil tetap terkendali dan stabil, maka perlu diberikan dukungan. Bentuk dukungan yang bisa diberikan kepada ibu hamil salah satunya adalah dukungan sosial. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka melalui program ipteks bagi masyarakat ini, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa meliputi :penggunaan IPTEKS dalam meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil, pemberian program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil, melakukan pendampingan bagi ibu hamil untuk dapat berbagi beban dan keluhan ibu hamil selama menjalani kehamilannya serta memberikan solusi terkait kesehatan mental pada ibu hamil..

Kata Kunci: Hamil, Kesehatan, Mental

Abstract: *Pregnant women are a vulnerable group experiencing psychological health problems, socioeconomic status and quality of marriage are the most important risk factors for interfering with the mental health of pregnant women. The health of pregnant women is also an important factor for the health of the child they contain. Therefore, it takes the cooperation of many parties in order to improve the mental health of pregnant women. To help and keep the mental health condition of pregnant women under control and stable, it is necessary to provide support. One form of support that can be given to pregnant women is social support. Based on these problems, through this science and technology program for the community, community service activities in Pulau Rambai Village, Working Area of the Kampa Health Center include: the use of science and technology in increasing mental health resilience and preventing mental health problems in pregnant women, providing mental health support programs for pregnant women (communication, information and education) to increase mental health resilience and prevent mental health problems in pregnant women, provide assistance for pregnant women to be able to share the burdens and complaints of pregnant women during their pregnancy and provide solutions related to mental health in pregnant women.*

Keywords: *Pregnancy, Health, Mental*

Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang RI No. 36, 2009). Kesehatan mental adalah suatu kondisi sehat emosional, psikologis dan sosial yang terlihat dari hubungan interpersonal yang memuaskan, perilaku dan koping yang efektif, konsep diri yang positif dan kestabilan emosional (Johnson, 1997, dalam Videbeck, 2008).

Menurut *World Health Organization* (2001) kesehatan mental merupakan suatu kondisi sejahtera dimana individu menyadari kemampuan yang dimilikinya, dapat mengatasi stres dalam kehidupannya, dapat bekerja secara produktif, dan mempunyai kontribusi dalam kehidupan bermasyarakat. Pengertian kesehatan mental di atas menekankan pada kondisi sehat dari aspek emosional, psikologis dan sosial yang ditunjukkan dengan hubungan interpersonal, perilaku dan coping efektif, konsep diri positif, emosi stabil, produktif dan mempunyai kontribusi dalam kehidupan bermasyarakat.

Undang-undang No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan Bab IX pasal 144 menyatakan upaya kesehatan mental ditujukan untuk menjamin setiap orang dapat menikmati kehidupan kementalan yang sehat, bebas dari ketakutan, tekanan, dan gangguan lain yang dapat mengganggu kesehatan mental. *World Health Organization* (2009) memperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, sekitar 10% orang dewasa mengalami gangguan mental saat ini dan 25% penduduk diperkirakan akan mengalami gangguan mental pada usia tertentu selama hidupnya. Gangguan mental mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030, gangguan mental juga berhubungan dengan bunuh diri, lebih dari 90% dari satu juta kasus bunuh diri setiap tahunnya akibat gangguan mental (WHO, 2009). Gangguan mental ditemukan di semua negara, pada perempuan dan laki-laki, pada semua tahap kehidupan, orang miskin maupun kaya baik di pedesaan maupun perkotaan mulai dari yang ringan sampai berat.

Ibu hamil merupakan kelompok yang rentan terkena masalah kesehatan mental karena perubahan yang dialami pada berbagai tahapan yang mempengaruhi kesehatan mentalnya. Hampir satu dari lima wanita hamil terkena masalah kesehatan mental selama periode *pre-natal* dan *postpartum*. Kesehatan mental ibu hamil sangat diperlukan selama menjalani masa kehamilan. Kesehatan mental yang baik tak hanya berpengaruh bagi diri ibu hamil, tetapi juga janin di dalam kandungan.

Munculnya gangguan kesehatan mental saat hamil dapat memicu berbagai perilaku yang berisiko bagi kehamilan. Wanita hamil cenderung mengalami peningkatan kecemasan yang dapat mengakibatkan pada gangguan psikologis diantaranya kecemasan, stress, insomnia, depresi ataupun *post-traumatic stress disorder*. Gangguan kesehatan psikologis selama kehamilan meningkatkan risiko pada janin berupa perkembangan janin yang buruk, kelahiran prematur, ataupun BBLR (Kemenkes, 2022).

Faktor yang mendasarinya yaitu akses pelayanan kesehatan terbatas, kurangnya dukungan sosial dari berbagai pihak, dan kekhawatiran akan kesehatan dirinya dan janin apabila tertular penyakit. Dukungan sosial membantu wanita hamil menghadapi stresor kehidupan mereka. Sebuah studi di Cina menggambarkan sebanyak 5.3% ibu hamil mengalami gejala depresi, 6,8 % mengalami kecemasan, 2,4% mengalami ketidaknyamanan fisik, 2,6 % mengalami insomnia, dan 0,9 % mengalami *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*

dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil, wanita yang hamil mungkin memiliki lebih banyak kesempatan untuk kontak dengan tenaga kesehatan walaupun tetap masih sangat terbatas pada pandemik ini. Periode kehamilan dan persalinan pada wanita menempatkan mereka pada kondisi yang rentan terjadinya gangguan psikologis, meskipun *postpartum blues* dan depresi telah jauh ada sebelum pandemik. Wanita hamil dan janinnya merupakan populasi berisiko tinggi selama wabah penyakit menular (Kemenkes, 2022).

Perkiraan prevalensi di negara maju sekitar 12% wanita memenuhi kriteria untuk salah satu gangguan kementalan berikut selama kehamilan dan pascapersalinan: gangguan depresi mayor, episode manik, gangguan kecemasan umum, fobia sosial, fobia spesifik. Masalah kesehatan mental selama periode *pre-natal* juga bervariasi menurut kehamilan. Sementara itu satu studi menemukan bahwa prevalensi kecemasan *pre-natal* yang dinilai oleh Rumah Sakit dan Skala Depresi Kecemasan (HADS) serupa di tiga trimester, yang lain mencatat prevalensi depresi *pre-natal*. Itu jauh lebih tinggi pada usia 12 – 16 minggu (6,1%) dibandingkan pada trimester ketiga (4,4%) (Kemenkes, 2022).

Dampak kesehatan mental ibu pada perkembangan anak dimulai pada saat pembuahan, tetapi penelitian di bidang kesehatan mental *pre-natal* baru mendapatkan momentum dalam beberapa tahun terakhir. Literatur yang ada terutama berfokus pada gangguan kementalan umum seperti depresi dan kecemasan. Semakin banyak bukti juga menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental *pre-natal* dapat menjadi awal dari masalah kesehatan mental berikutnya dalam kehidupan wanita (Kemenkes, 2022).

Wanita hamil menjadi kelompok rentan mengalami masalah kesehatan psikologis status sosial ekonomi dan kualitas perkawinan adalah faktor risiko paling penting untuk mengganggu kesehatan mental wanita hamil. Kesehatan wanita hamil juga menjadi faktor yang penting juga terhadap kesehatan anak yang dikandungnya. Oleh sebab itu, dibutuhkan kerjasama banyak pihak dalam rangka meningkatkan kesehatan mental ibu hamil (Kemenkes, 2022).

Perinatal Mental Health Project (PMHP) diluncurkan pada tahun 2002 untuk mengatasi tingginya tingkat tekanan mental di antara wanita hamil. Ibu yang mengalami kesusahan layanan ini terdiri dari tiga komponen utama: Skrining, Konseling dan Psikiatri. PMHP juga memberikan pelatihan bagi pekerja kesehatan dan masyarakat, melakukan penelitian untuk membantu meningkatkan pemberian layanan, dan berpartisipasi dalam upaya advokasi. PMHP percaya bahwa "Merawat Ibu adalah Merawat Masa Depan". Visi PMHP adalah agar semua wanita memiliki akses ke layanan kesehatan mental ibu berkualitas tinggi dan mengintegrasikannya ke dalam layanan kebidanan rutin. Untuk mencapai visi ini, PMHP telah bermitra dengan Kementerian Kesehatan, serta dengan masyarakat sipil, organisasi internasional, dan lembaga akademis. Tujuan jangka panjang PMHP adalah untuk menyediakan model kesehatan mental ibu dengan alat dan strategi yang efektif untuk mitra dan lembaga yang dapat meningkatkan layanan kesehatan mental ibu di seluruh negeri.

Secara umum terdapat beberapa cara yang bisa ibu hamil lakukan untuk menjaga kesehatan mental selama kehamilan antara lain: menyiapkan mental untuk menghadapi kelahiran dan juga merawat bayi, relaksasi, mencari informasi yang dibutuhkan mengenai kehamilan, proses kelahiran, dan juga pengasuhan anak (akan lebih baik bila hal ini dilakukan bersama suami, sehingga ibu merasa didukung), lakukan kegiatan-kegiatan yang menarik dan disukai, belajar mengelola emosi dan tekanan, berada dalam lingkungan positif dan kondusif untuk ibu (Fadli, 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa, dimana terdapat 30 Ibu hamil. Untuk membantu dan menjaga kondisi kesehatan mental ibu hamil tetap terkendali dan stabil, maka perlu diberikan dukungan. Bentuk dukungan yang bisa diberikan kepada ibu hamil salah satunya adalah dukungan sosial (Schetter, 2011).

Dukungan sosial ditandai dengan sejauh mana hubungan sosial memenuhi kebutuhan khusus (dukungan emosional, instrumental, kasih sayang dan atau dukungan sosial yang nyata), atau tingkat integrasi sosial (Berkman, 2000). Dukungan sosial membantu wanita hamil dengan stresor kehidupan mereka. Dukungan sosial yang tidak konsisten merupakan salah satu faktor risiko yang signifikan untuk depresi pada wanita hamil (Negron et al., 2013). Dukungan sosial diasumsikan untuk meningkatkan interaksi positif individu yang dapat membantu mengurangi depresi, stress dan kecemasan, dan karenanya itu mengurangi risiko kehamilan dan melahirkan yang merugikan. Dukungan sosial juga dapat memberikan mekanisme koping tambahan yang sesuai bagi ibu hamil untuk menangani stress (Bedaso et al, 2021).

Metode

Adapun solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah pemberian program dukungan sosial dalam bentuk dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai sebagai berikut:

1. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale*) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai
2. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai
3. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan

ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai meliputi:

- a. Keterampilan sosial
- b. Meningkatkan harga diri
- c. Pengendalian emosi dan pengelolaan stress
- d. Penyelesaian konflik

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2023 di Posyandu Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa. Kegiatan dimulai pukul 07.30 – 10.00 WIB dengan jumlah ibu hamil yang berpartisipasi sebanyak 30 orang. Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

4. Kegiatan koordinasi sekaligus survey tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. kegiatan ini merupakan koordinasi awal dengan bidan Desa Pulau Rambai dan Koordinator Program Kesehatan Jiwa Masyarakat Puskesmas Kampa. Setelah mendapatkan persetujuan dan kesepakatan dengan kepala desa, Desa Pulau Rambai dan Koordinator Program Kesehatan Jiwa Masyarakat Puskesmas Kampa, maka selanjutnya dilakukan koordinasi untuk dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Penyiapan materi pelatihan, modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan penerapan program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai.
6. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:
 - a. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale*) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai
 - b. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai
 - c. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai meliputi:
 - e. Keterampilan sosial
 - f. Meningkatkan harga diri
 - g. Pengendalian emosi dan pengelolaan stress

h. Penyelesaian konflik

Berdasarkan pengukuran kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai sebelum diberikan program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai, terdapat dua ketogori pengetahuan mental ibu hamil yaitu baik dan kurang. Sedangkan untuk pengukuran kesehatan mental ibu hamil dibagi dua yaitu kecemasan dan depresi. Hasil pengukuran kcemasan meliputi cemas dan tidak cemas, sedangkan hasil pengukuran depresi meliputi depresi dan tidak depresi. Hasil pengukuran pengetahuan dan kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai sebelum dilakukan kegiatan program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi Pengetahuan tentang Kesehatan Mental, Kesemasan dan Depresi Ibu hamil Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Sebelum dilakukan Program Dukungan Kesehatan Mental Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan		
a. Baik	5	25
b. Kurang	25	75
Kecemasan		
a. Ya	21	70
b. Tidak	9	30
Depresi		
a. Ya	10	33.3
b. Tidak	20	66.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil berpengetahuan rendah tentang kesehatan mental ibu hamil (75%), sebagian besar mengalami kecemasan (70%) dan sebagian ibu hamil depresi (66.7%).

Tabel 2 : Distribusi Pengetahuan tentang Kesehatan Mental, Kesemasan dan Depresi Ibu hamil Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Setelah dilakukan Program Dukungan Kesehatan Mental Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan		
c. Baik	22	73
d. Kurang	8	27
Kecemasan		
c. Ya	12	40
d. Tidak	18	60
Depresi		
c. Ya	5	25
d. Tidak	25	75
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil berpengetahuan baik tentang kesehatan mental ibu hamil (73%), sebagian besar tidak mengalami kecemasan (60%) dan sebagian ibu hamil tidak mengalami depresi (75%).

Pemberian program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi, tujuannya agar melalui penyampaian informasi dengan tema pertama kali ini diberikan mampu memberikan pengetahuan bagi ibu hamil (sasaran utama) dan bidan desa serta Koordinator Program Kesehatan Jiwa Masyarakat Puskesmas Kampa.

Kehamilan membawa perubahan besar tidak hanya pada tubuh ibu secara fisik, tetapi juga pada kondisi mental ibu. Jadi, jangan heran bila ibu akan mengalami beberapa perubahan emosional selama masa kehamilan.

Merasa sedikit khawatir atau cemas selama menjaga dan merawat Si Kecil di dalam kandungan adalah hal yang sepenuhnya normal. Banyak ibu hamil yang mengalami stres, karena tahu kehamilan adalah perubahan besar yang tidak bisa mereka persiapkan dan kendalikan sepenuhnya. Selain itu, kehamilan juga bisa menimbulkan kelelahan. Berbagai perubahan hormonal dan fisik yang terjadi juga seringkali membuat ibu hamil merasa stres dan kelelahan. Itulah mengapa kehamilan sangat mungkin untuk memengaruhi kondisi mental ibu.

Meski begitu, menjaga kesehatan mental selama kehamilan sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Hal itu karena depresi, cemas atau masalah kesehatan mental lainnya bisa membuat ibu lalai dalam mendapatkan perawatan medis yang dibutuhkan. Saat stres atau depresi, ibu hamil mungkin juga tidak bisa merawat diri sendiri dengan baik, atau bahkan mungkin menggunakan obat-obatan atau alkohol untuk meredakan stres. Semua hal itu bisa berbahaya bagi bayi yang sedang bertumbuh.

Kehamilan kadang membuat seseorang mengalami gangguan jiwa, apalagi kalau orang tersebut tidak siap dengan kehamilannya. Setiap orang berbeda dalam menyikapi suatu masalah tergantung pengalaman, kepribadian maupun mekanisme coping yang dilakukan. Beberapa tata laksana yang dapat dilakukan dalam mekanisme coping antara lain dengan cara menenangkan diri, mengalihkan kegiatan & pikiran sejenak, melakukan hal positif yang berlawanan dengan perasaan, kesadaran emosi mengidentifikasi & mengekspresikan perasaan serta mindfulness (fokus pada pikiran dan perasaan).

Pencegahan

Tidak semua gangguan mental dapat dicegah. Namun, ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko serangan gangguan mental, yaitu: tetap berpartisipasi aktif dalam pergaulan dan aktivitas yang disenangi, berbagilah dengan teman dan keluarga saat menghadapi masalah, lakukan olahraga rutin, makan teratur, dan kelola stres dengan baik, tidur dan bangun tidur teratur pada waktu yang sama setiap harinya, jangan merokok dan

menggunakan NAPZA, batasi konsumsi minuman beralkohol dan minuman berkafein, konsumsi obat-obatan yang diresepkan dokter, sesuai dosis dan aturan pakai, segera ke dokter atau psikolog untuk menjalani skrining awal kesehatan mental, atau bila muncul gejala gangguan mental.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai berhasil memberikan dampak berupa meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra dalam hal ini ibu hamil di Desa Pulau Rambai tentang kesehatan mental ibu hamil melalui program dukungan kesehatan mental ibu hamil (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Dalam pengabdian masyarakat ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti mengucapkan terima kasih kepada Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Ibu Dewi Anggriani Harahap, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bapak Dr. Musnar Indra daulay, M. Pd selaku Ketua LP2M Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kepala Desa Pulau Rambai, Bidan Desa Pulau Rambai, Penanggung jawab program kesehatan jiwa Puskesmas Kampa, Kepala Puskesmas Kampa, serta pihak-pihak yang telah banyak membantu dan berkontribusi dalam terselesaikannya pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*, 18(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Berkman, L. F. (2000). Social support, social networks, social cohesion and health. *Social Work in Health Care*, 31(2), 3–14.
- Fadli, Rizal. (2022). Kata Psikolog: Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental saat Hamil. <https://www.halodoc.com/artikel/kata-psikolog-pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-saat-hamil>
- Kementrian Kesehatan. (2022). Kesehatan Mental pada Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1022/kesehatan-mental-pada-ibu-hamil-dan-pasca-melahirkan
- Patabendige, M., Athulathmudali, S. R., & Chandrasinghe, S. K. (2020). Mental Health Problems during Pregnancy and the Postpartum Period: A Multicenter Knowledge Assessment Survey among Healthcare Providers. *Journal of Pregnancy*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/4926702>

- Reproductive, B. C., & Health, M. (2014). Best Practice Guidelines for Mental Health Disorders in the Perinatal Period (Issue March).
- Schetter, C. D. (2011). Psychological science on pregnancy: stress processes, biopsychosocial models, and emerging research issues. *Annu Rev Psychol*, 62(1), 531–558.
- Videbeck, Sheila. L.(2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Alih Bahasa : Renata Komalasari, Afrina Hany, Jakarta : EGC
- World Health Organization, (2009). *Improving health systems and services for mental health (Mental health policy and service guidance package)*, Geneva 27, Switzerland : WHO Press
- WHO. (2019). *Improving Maternal Mental Health: Millennium Development Goal 5*.
https://www.who.int/mental_health/maternalchild/maternal_mental_health