MAKALAH KESEHATAN MENTAL DALAM KEBIDANAN

“PATERNAL MENTAL HEALTH ”

****

**DISUSUN OLEH:**

1. AZAMITA ISNAYANTI (1910106084)
2. RAODIATUL JUMIATI (1910106085)
3. FADHILA AULIA (1910106086)
4. NADILA NINDA RAMADHANI (1910106087)
5. SITI NAZILA RIZKA ANANDA (1910106088)
6. DINDA PUTRI RAMADHANTY (1910106089)
7. DWI SANTIKA SYAHRAINI (1910106090)
8. EFI NUR HAYATI (1910106091)
9. NOVIA SYAPUTRI (1910106092)
10. RAHMA DIATUL HASANAH (1910106093)
11. CEZARATANIA AYU SEPTIANI (1910106094)
12. BERLIANA CANTIKA PUTRI (1910106095)

***PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN***

***FAKULTAS ILMU KESEHATAN***

***UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA***

***2021/2022***

**KATA PENGANTAR**

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, kelembutan hari bukan sekedar malaikat yang ia turunkan, rasa lelah adalah pilu yang perlu pula hamba rasakan. Sejuk-sedan semua adalah hamparan nikmat yang tak bisa dihitung dan diraba secara akurat. Kata syukur tidak cukup dihaturkan pada kenikmatan yang terlanjur lalu-lalang dan mencakupi di dalam utuhnya kehidupan ini. Akan tetapi tak mengubah haluan, kalimat hamdalah-lah tetap menjadi suatu kata tepat yang patut kami rapatkan pada-Mu.

Tak lupa kepada Nabi terakhir sebagai junjungan manusia di akhir zaman, penuh jejak kasih yang perlu ditiru darinya. Tingkah dan prilaku yang Qur’ani-lah jiwanya, manusia sempurna pula disandangnya. Muhammad S.a.w, seluruh sabat dan keluarganya yang penuh cerita lenak- enak akan menjadi iringan kami melangkah mencari jalan yang paling lurus dari pada pelitanya.

Dengan segenap kemampuan yang kami punya, hadirnya makalah ini sangat tidak mudah untuk dijadikan sempurna atau bahkan tidak lebih sempurna dari pada kesmpurnaan itu sendiri. Ada beberapa judul materi yang akan kami bahas dan jelaskan walau sekedar pengantar pengertian, tetap, kurang lebihnya makalah ini kami perhitungkan lebih dari cukup. Dan semoga dengan adanya makalah ini dapat menjadi manfaat yang cukup. Akan tetapi tidak berhenti di cukup, kecukupan ini pula kami harapkan menjadi perangsang pelajar untuk terus mencari kelanjutannya.

Bengkulu,17 Mei 2022

1. **Pengertian paternal mental health**

Adalah kondisi tertekan yang dialami oleh seorang ayah. Kondisi ini dapat berdampak pada Kesehatan fisik dan mental ayah yang dapat menyalahkan diri sendiri dan merasa malu karena tidak pantas dianggap sebagai orang tua atau seoarang ayah. Menurut Shinta (2018) salah satu masalah yang mungkin terjadi setelah kelahiran bayi untuk ayah adalah paternal post-natal depression atau postpartum depression. Ayah yang baru pertama kali memiliki bayi, memiliki resiko sebesar 10% untuk mengalami Postpartum Depression.

Gejala paternal mental health dalam kasus terganggu

1. Emosi si ayah tidak stabil
2. Sering menghindar dan tidak percaya diri untuk merawat bayinya

Selain itu Adapun gejala lainnya seperti :

1. Lebih cepat marah, frustasi, dan mudah berkonflik dengan orang lain
2. Mengisolasi diri dari keluarga dan teman
3. Ayah menjadi mudah stress
4. Ayah lebih memilih untuk bekerja terum menerus
5. Kelelahan sepanjang hari
6. Merasa kecil hati
7. Merasa sedih atau menangis tanpa sebab
8. Kehilangan minat pada pekerjaan, hobi, atau keinginan melakukan aktivitas lainnya
9. Impulsive
10. Berfikiran untuk bunuh diri
11. Peningkatan penggunaan alcohol
12. Mulai menunjukkan kekerasan
13. **Penyebab**

Dari kasus pria mengalami depresi dikarenakan masa lalu . Pria memiliki banyak kemungkinan mengalami depresi. Umumnya, sulitnya beradaptasi dengan suasana baru menjadi pemicu postpartum blues. Beberapa hal yang bisa mengakibatkan ayah baru tidak merasa bahagia setelah momen melahirkan:

1. Usia

usia ideal untuk laki-laki mejadi calon ayah yakni beda dua tahun lebih tua dibandingkan dengan wanita. Jika wanita siap pada usia 25 tahun, maka laki-laki akan siap menjadi ayah pada usia 27 tahun. Kesiapan mental untuk menerima buah hati tentu akan memberikan dampak positif dan keoptimalan peran orang tua ke calon bayinya.

1. Finansial

Keadaan ekonomi yang kurang mendukung dapat menimbulkan stress di keluarga yang mempengaruhi depresi setelah melahirkan. Selain itu bisa berasal dari keadaan emosional, seperti konflik dalam keluarga

1. Dukungan Keluarga

Dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan atau bantuan yang melibatkan pertukaran sumber sosial dari masing-masing individu Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan informatif dan dukungan penghargaan

1. **Baby blues dalam Islam**

Baby Blues dalam Islam sendiri ternyata tertulis dalam Alquran.Alquran sendiri mengaku bahwa menjadi seorang ibu tidaklah mudah. Terdapat beban berat yang ada di pundak ibu usai melahirkan buah hatinya. Beratnya tugas yang diemban oleh orang tua sehingga sang buah hati diperintahkan untuk berbakti kepada orang tuanya.

Perintah itu pun tertulis dal QS. Lukman ayat 14 yang berbunyi:

وَوَصَّيْنَا الْاِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِۚ حَمَلَتْهُ اُمُّهٗ وَهْنًا عَلٰى وَهْنٍ وَّفِصَالُهٗ فِيْ عَامَيْنِ اَنِ اشْكُرْ لِيْ وَلِوَالِدَيْكَۗ اِلَيَّ الْمَصِيْرُ

wa waṣṣainal-insāna biwālidaīh, ḥamalat-hu ummuhụ wahnan 'alā wahniw wa fiṣāluhụ fī 'āmaini anisykur lī wa liwālidaīk, ilayyal-maṣīr

Artinya: "Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu."

Menurut Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir Al Mishbah, ayat itu menunjukkan penghormatan dan kebaktian kepada oornag tua menempati posisi kedua setelah pengagungan pada Allah SWT.

Ayat ini mengandung pesan pada semua manusia untuk memperlakukan orang tuanya dengan baik. Ibu sudah mengandung dalam keadaan kelembahan yang berganda dan bertambah. Lalu ibu pun sudah melahirkan dengan susah payah. Tak hanya itu, ibu pun merawat anak dan menyusuinya setiap saat. Bahkan ketika anaknya tertidur pulas pun ibu harus tetap menjaganya.

1. **Cara mengatasi baby blues dalam Islam**

beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi baby blues dalam Islam.

1. Mendekatkan diri pada Allah SWT

Dilansir dari jurnal berjudul Syndrom Baby Blues: Kesan dan Penanganan dalam Alquran, cara pertama yang bisa dilakukan adalah dengan mendekatkan diri pada Allah SWT. Dalam QS. Thaha ayat 130 dikatakan mendekatkan diri kepada Allah juga dapat membuat manusia menjadi lebih sabar karena yakin bahwa segala kesulitan merupakan ujian dan kehendak-Nya.

1. Meminta Dukungan Suami

Selain mendekatkan diri pada Allah SWT, seorang istri juga memerlukan dukungan suami untuk melewati situasi baby blues. Suami juga diharapkan bisa berlaku adil dan bisa membahagiakan sang istri yang sedang mengalami baby blues.

1. Dukungan Keluarga Terdekat

Bukan hanya suami, dukungan keluarga terdekat pun bisa membantu seseorang keluar dari kondisi baby blues. Dukungan dari orang tua, mertua, dan saudara bisa membantu pemulihan kondisi Moms yang sedang mengalami baby blues.

1. Melakukan Relaksasi

Untuk menenangkan diri sendiri, Moms yang memiliki kondisi baby blues bisa melakukan relaksasi.

Relaksasi yang bisa dilakukan antara lain:

1. Solat
2. Membaca dan menghayati makna Alquran
3. Bercerita dan berkumpul dengan orang yang positif
4. Memaafkan diri sendiri
5. Bertawakal kepada Allah SWT
6. **Penatalaksanaan**

Baby blues harus segera diatasi karena jika dibiarkan bisa memicu masalah yang lebih serius. Perasaan akan lebih mudah tersinggung, muncul rasa cemas, tubuh tidak bertenaga, menarik diri dari keluarga, atau bahkan tidak dapat memulai ikatan batin (bonding) dengan bayi merupakan beberapa hal buruk yang bisa terjadi jika kondisi ini tidak ditangani.

Untuk menangani permasalahan ini, langkah pertama yang bisa suami lakukan adalah mengutarakan semua keresahan yang suami rasakan pada istri.

Jika setelah beberapa waktu kondisi ini tidak kunjung membaik, sebaiknya segera [temui dokter](https://www.alodokter.com/cari-dokter/dokter-jiwa). Dokter akan menentukan penanganan yang tepat untuk masalah ini. Penanganan itu bisa berupa [konseling dan psikoterapi](https://www.alodokter.com/psikoterapi-untuk-mengatasi-gangguan-kesehatan-mental), serta pemberian obat-obatan, seperti antidepresan, jika diperlukan.

Jenis penanganan yang dilakukan akan disesuaikan dengan penyebab masalah dan kondisi kesehatan secara menyeluruh.

Untuk mengatasi Baby Blues bisa dilakukan dengan cara komonikasi segala permasalahan atau hal lain yang ingin di ungkapkan, bicarakan rasa cemas yang dialami, bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah malahirkan, bersikap fleksibel dan tidak terlalu perfeksionis dalam mengurus bayi atau rumah tangga,belajar tenang dengan menarik nafas dan meditasi, kebutuhan istirahat harus cukup, tidurlah ketika bayi tidur, berolahraga ringan,bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru, dukungan tenaga kesehatan, dukungan suami keluarga dan teman sesama ibu, konsultasikan pada dokter atau orang yang professional agar dapat meminamalisir factor resiko lainnya dan menbantu melakukan pengawasan. (Suherni, dkk. 2009: 95).

1. **Cara Mengatasi Baby Blues pada Ayah**

Sangat penting bagi ibu maupun ayah untuk mengatasi rasa cemas yang melanda setelah kehadiran si kecil. Pasalnya, bonding dengan buah hati dan pasangan dapat terganggu akibat depresi. Berikut cara mengatasi baby blues pada ayah yang bisa diterapkan:

1. Berdiskusi dengan Teman atau Keluarga yang Juga Memiliki Bayi

Jangan ragu untuk berbagi cerita karena siapa tahu mereka juga sedang mengalami hal yang sama. Melakukan hal ini akan membuat tidak merasa sendiri dan lebih mudah mencari solusi.

1. Carilah Waktu untuk Me Time

Meluangkan waktu untuk diri sendiri bukanlah hal yang egois. Justru hal ini membantu pikiran dan perasaan tetap waras. Ketika dalam keadaan senang, tentu atmosfer di rumah pun turut bahagia. Maka, pastikan Ayah dan pasangan masing-masing memiliki waktu khusus melakukan me time

1. Luangkan Waktu dengan Pasangan

Meskipun hanya sebentar, sangat penting meluangkan waktu dengan pasangan setiap harinya. Ayah bisa memanfaatkan waktu untuk bercinta atau sekedar berbincang. Cobalah membicarakan hal-hal di luar parenting dan bayi supaya Ayah merasa fresh.

1. Menerima Segala Perubahan dan Masalah

Naluri seorang pria adalah ingin menjadi problem solver bagi orang terdekatnya. Faktanya, kebiasaan ini justru berisiko menyebabkan stres dan depresi. Perlahan terima segala bentuk perubahan dan permasalahan dengan perasaan lapang dada. Jangan ragu ajak pasangan untuk menyelesaikan bersama.

1. Jaga Kesehatan Keluarga

Mengonsumsi makanan sehat dan rutin berolahraga akan membantu menjaga jiwa dan raga bugar. Berolahraga akan memicu produksi hormon endorfin yang membuat Ayah merasa bahagia. Saat mood baik, Ayah akan lebih tenang dalam menghadapi berbagai tantangan. Jika diperlukan, lengkapi pula dengan vitamin dan suplemen tambahan sebagai penunjang imunitas.

Hasil penelitian membuktikan bahwa baby blues pada ayah yang tidak ditangani akan berdampak buruk pada kesehatan mental jangka panjang. Kondisi psikologis, sosial, dan perkembangan anak pun akan terganggu, terutama pada anak laki-laki.

**G. Peran dan kewenangan bidan**

1. Sebagai komunikator

Bidan dalam proses komunikasi secara fisik dan psikologis harus hadir secara utuh, karena tidak cukup hanya dengan mengetahui teknik komunikasi dan isi komunikasi saja tetapi juga penting untuk mengetahui sikap, perhatian pada pasien. Pada masalah tersebut kurangnya komunikasi terhadap keluarga memang berpengaruh pada kepribadian seseorang, maka jadi seorang bidan harus memberikan informasi sangat diperlukan karena komunikasi bermanfaat untuk memperbaiki kurangnya pengetahuan dan sikap klien yang salah terhadap masalah yang dideritanya.

2. Sebagai motivator

Bidan harus mampu memberikan motivasi, arahan, dan bimbingan dalam meningkatkan kesadaran pihak yang dimotivasi agar tumbuh kearah pencapaian tujuan yang diinginkan (Mubarak, 2012). Pada suami yang tidak percaya diri untuk merawat bayi dan menghindar bidan dalam melakukan tugasnya sebagai motivator harus melakukan pendampingan, menyadarkan, dan mendorong klien untuk mengenali masalah yang dihadapai, dan dapat mengembangkan potensinya untuk memecahkan masalah tersebut (Novita, 2011). Menurut (Eni 2012), bidan perlu memberikan KIE tentang cara menangani baby blues.

3. Sebagai fasilitator

Bidan harus mampu menjadi seorang pendamping dalam suatu forum dan memberikan kesemapatan pada pasien untuk bertanya mengenai penjelasan yang kurang dimengerti. menjadi seorang fasilitator tidak hanya di waktu pertemuan atau proses penyuluhan saja. tetapi seorang teanga kesehatan juga harus mampu menjadi seorang fasilitator secara khusus, seperti menyediakan waktu dan tempat ketika pasien ingin bertanya secara lebih mendalam dan tertutup (Simatupang, 2008)

4. Sebagai konselor

Bidan harus memiliki sifat peduli dan mau mengajarkan melalui pengalaman, mampu menerima orang lain, mau mendengarkan dengan sabar, optimis, terbuka terhadap pandangan interaksi yang berbeda, tidak menghakimi, dan menyimpan rahasia, mendorong pengambilan keputusan, memberikan dukungan, membentuk dukungan atas dasar kepecayaan, mampu berkomunikasi, mengerti perasaan dan kekhawatiran klien, serta mengerti keterbatasan yang dimiliki oleh klien (Simatupang, 2008).

 Peran konselor atau bidan disini sangat berpengaruh, untuk mengurangi dampak baby blues syndrome, bidan memberi edukasi pada ibu yang masih pertama mengalami masa kehamilan dan persalinan, mengedukasi cara merawat bayi, memberi motivasi pada ibu/ayah yang sedih dan putus asa, mendengar keluh kesah, menanamkan rasa percaya diri dan optimisme dalam diri ibu dan ayah, dan menjelaskan apa yang dialami ibu tersebut kepada keluarga agar keluarga dapat memahami keadaan pasien dan membantu kesembuhan pasien

**DAFTAR PUSTAKA**

<http://repository.umj.ac.id/2290/1/MPHJ%20Dpresi%20Postpartum.pdf>

<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1061/2/BAB%20II.pdf>

[222-Article Text-1184-2-10-20220119 (2).pdf](file:///C%3A%5CUsers%5Chp%5CDownloads%5C222-Article%20Text-1184-2-10-20220119%20%282%29.pdf)

<https://www.orami.co.id/magazine/baby-blues-dalam-islam/>

<http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/824/1/18154010037-2021-MANUSKRIP.pdf>

<http://ejournal.undar.ac.id/index.php/thalaba/article/download/406/303>