



Paternal Mental Health



Paternal Mental Health

Apa itu paternal mental health?

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 seorang 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.



Apa saja gejalanya?

Gejala paternal mental health dalam kasus terganggu

1. Emosi si ayah tidak stabil
2. Sering menghindar dan tidak percaya diri untuk merawat bayinya
3. Lebih cepat marah, frustrasi, dan mudah berkonflik dengan orang lain
4. Mengisolasi diri dari keluarga dan teman
5. Ayah menjadi mudah stress
6. Ayah lebih memilih untuk bekerja terus menerus
7. Kelelahan sepanjang hari
8. Merasa kecil hati
9. Merasa sedih atau menangis tanpa sebab
10. Kehilangan minat pada pekerjaan, hobi, atau keinginan melakukan aktivitas lainnya
11. Impulsive
12. Berfikiran untuk bunuh diri
13. Peningkatan penggunaan alcohol
14. Mulai menunjukkan kekerasan



Apa Penyebabnya?

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
2. Finansial
3. Dukungan Keluarga



Penatalaksanaan

Untuk mengatasi Baby Blues bisa dilakukan dengan cara komunikasi segala permasalahan atau hal lain yang ingin di ungkapkan, bicarakan rasa cemas yang dialami, bersikap tulus ikhlas dalam menerima aktivitas dan peran baru setelah melahirkan, 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 meminimalisir factor resiko lainnya dan membantu melakukan pengawasan. (Suherni, dkk. 2009: 95).



Penatalaksanaan

Sangat penting bagi ibu maupun ayah untuk mengatasi rasa cemas yang melanda setelah kehadiran si kecil.

1. Berdiskusi dengan Teman atau Keluarga yang Juga Memiliki Bayi
2. Cari waktu untuk diri sendiri
3. Luangkan waktu bersama pasangan
4. Menerima Segala Perubahan dan Masalah
5. Jaga Kesehatan Keluarga

Cara menangani baby blues dalam islam:

- Mendekatkan diri pada Allah SWT
- meminta dukungan suami
- Dukungan Keluarga Terdekat
- Melakukan relaksasi (Solat, membaca dan menghayati makna Alquran, Bercerita dan berkumpul dengan orang yang positif, Memaafkan diri sendiri, Bertawakal kepada Allah SWT



Peran dan Kewenangan Bidan

- 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.

- Sebagai motivator

Bidan harus mampu memberikan motivasi, arahan, dan bimbingan dalam meningkatkan kesadaran pihak yang dimotivasi agar tumbuh kearah pencapaian tujuan yang diinginkan

- Sebagai Fasilitator

Bidan harus mampu menjadi seorang pendamping dalam suatu forum dan memberikan kesempatan pada pasien untuk bertanya mengenai penjelasan yang kurang dimengerti

- Sebagai Konselor

Bidan harus memiliki sifat peduli dan mau mengajarkan melalui pengalaman, mampu menerima orang lain, mau mendengarkan dengan sabar

Peran dan Kewenangan Bidan

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



Baby Blues dalam Islam

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 الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي سَامِيٍّ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

wa waṣṣainal-insāna biwālidaīh, ḥamalat-hu ummuhū wahnān 'alā wahnīw wa fiṣāluhū 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."

Baby Blues dalam Islam

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.





TERIMA KASIH

