

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di PMB pada saat kegiatan pemeriksaan kehamilan dan kontrol masa nifas. Waktu ini dipilih dengan tujuan agar skrining yang berkaitan dengan kecemasan dapat dilaksanakan dengan mudah.

Berbagai masalah kesehatan mental terjadi akibat stres terkait pandemi ini, dan sebagian besar di antaranya mengenai kaum perempuan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh tingginya faktor risiko yang dimiliki perempuan, yang kemudian menjadi lebih berat dengan adanya pandemi ini, seperti misalnya kekerasan dalam rumah tangga, masalah hormonal, keterbatasan akses di lingkungan yang belum menerapkan kesetaraan gender, dan sebagainya. Contoh nyata adalah saat pemeriksaan kehamilan yang biasanya penuh pencarian informasi oleh ibu hamil kepada dokternya kini sulit dilakukan. Kalaupun dapat dilakukan, ada berbagai pembatasan, misalnya pengurangan waktu tatap muka, tidak diperbolehkan untuk didampingi oleh suami, atau diganti dengan moda pertemuan daring. Saat melahirkanpun menjadi sumber stress tersendiri, karena ketidakpastian akan keamanan ruang bersalin dan perawatan dari COVID-19.

Berbicara tentang kesehatan jiwa ibu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, World Health Organization) telah mendefinisikannya sebagai, "*keadaan sejahtera di mana seorang ibu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu untuk memberikan kontribusi kepada komunitasnya*". Perihal kesehatan jiwa seseorang di masa hamil dan usai melahirkan merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan, sebab kedua masa tersebut hamil dan melahirkan adalah peristiwa besar dalam siklus kehidupan. Bagi seorang ibu merupakan hal yang wajar ketika mengalami berbagai emosi selama kehamilan dan setelah melahirkan. Akan tetapi, jika gangguan suasana hati, pikiran, perasaan, dan perilaku mulai berdampak besar pada kegiatan sehari-hari, ia mungkin mengalami masalah kesehatan mental perinatal.

Dengan memberikan Pendidikan Kesehatan Mental yang diberikan oleh tenaga kesehatan diharapkan ibu hamil dan nifas lebih dapat mengatasi rasa cemas yang dialami.

6.1 Saran

Diharapkan bagi pihak tenaga kesehatan dan keluarga untuk selalu mendampingi dan memberi dukungan pada ibu selama hamil dan masa nifas. Perlu adanya

pendampingan bagi ibu hamil dan nifas untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan jiwa dengan konseling edukatif melalui sharing grup.

Daftar Pustaka

- Angesti, E. P. W. (2020) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi COVID-19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggilis'. Universitas Airlangga.
- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, Siregar, R.N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19 Jurnal Solma, 09(2), 261-269. Doi: <http://dx.doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>
- Arinda & Herdayanit. 2021. Masalah kesehatan mental pada wanita Hamil selama Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Vokasional. Vol 6 No 1
- Ayuningtyas, 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Vol 9. No 1
- Direktorat Kesehatan Keluarga (2020) 'Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi COVID-19', pp. 9–12. Available at: [http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan BBL di Era Pandemi COVID 19.pdf](http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman%20bagi%20Ibu%20Hamil,%20Bersalin,%20Nifas%20dan%20BBL%20di%20Era%20Pandemi%20COVID%2019.pdf)
- Durankuş, F. and Aksu, E. (2020) 'Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study', The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine. Taylor & Francis, pp. 1–7
- Fakari, F. R., & Simbar, M. (2020). Coronavirus Pandemic and Worries during Pregnancy; a Letter to Editor. Archives of Academic Emergency Medicine, 8(1), e21. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32185371>
- Kemenkes RI, 2017. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta. Gavi.
- Kemenkes RI, 2020. Pedoman Bagi Ibu Hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir di era Pandemi Covid-19. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2015. "Buku Kesehatan Ibu dan Anak". Jakarta: Kemenkes RI
- Mertasari & Sugandini. (2020) Asuhan Masa Nifas dan Menyusui. Depok. Raja Garfindo
- Prihandini & Primana, 2019. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Hubungan Kelekatan Ibu terhadap Janin dalam Kandungan. Jurnal UGM. Buletin Psikologi ISSN 0854- 7106 (Print) 2019, Vol. 27, No. 2, 125 –135

Retno,dkk,2020. Kecemasan ibu Hamil dan ibu nifas pada Masa pandemic Covid-19 di Kecamatan Baturaden.Jurnal sainskebidanan vol2 no.2 November 2020

Riana, dkk. 2021 Pendampingan Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19 dalam upaya meningkatkan cakupan Pelayanan Ibu Hamil di Puskesmas Karya Mulya Pontianak. Vol 4 No 2 http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpm_b/article/view/4066

WHO. (2020). Coronavirus. WHO.<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
Roussev, B. (2003). Teaching introduction to programming as part of the IS component of the business curriculum. Proceedings of the InSITE 2003 Conference, 1353-1360. <https://doi.org/10.28945/2714>