Buku Ajar

Psikologi Kehamilan, Persalinan dan Nifas

Ika Yulia Darma, M.Keb
Helni Anggraini, SST, Bdn, M.Keb
Satra Yunola, SST, Bdn, M.Keb

BUKU AJAR

PSIKOLOGI KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS

PENULIS

Ika Yulia Darma, M.Keb
Helni Anggraini, SST, Bdn, M.Keb
Satra Yunola, SST, Bdn, M.Keb

TANGGUH DENARA JAYA

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;

ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;

iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan

iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BUKU AJAR

PSIKOLOGI KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS

Ika Yulia Darma, M.Keb
Helni Anggraini, SST, Bdn, M.Keb
Satra Yunola, SST, Bdn, M.Keb

TATA LETAK:
Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:
Rachmadiansyah

SUMBER:
www.tangguhdenarajaya.com

ISBN:
978-623-8209-14-9

CETAKAN PERTAMA:
Maret 2023

UKURAN:
iv + 143 Hal; 17,6 cm x 25 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
PENERBIT TANGGUH DENARA JAYA
Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima
Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur
E-mail: tangguhdenarajaya@gmail.com
Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang memberikan Kesehatan, kesempatan dan memberikan kemampuan kepada penulis dalam pembuatan buku ini sehingga bisa sampai ditangan pembaca.

Penulisan buku ini merupakan ide dan gagasan atas pemenuhan penulis dalam melaksanakan tugas sebagai dosen dalam menerapkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, dari penelitian, pengabdian Masyarakat, dan Pengajaran. Pengajaran dapat dilakukan dengan Praktik Belajar Mengajar yang bisa didapatkan ilmunya melalui berbagai referensi salah satunya dengan buku ajar seperti ini.

Buku ini membahas tentang Psikologi Kehamilan, persalinan dan nifas. Harapan penulis dengan hadirnya buku ini dapat menambah wawasan dan menambah ilmu tentang Psikologi kehamilan, persalinan dan nifas.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i
DAFTAR ISI ii
BAB 1 ADAPTASI PSIKOLOGI DALAM KEHAMILAN 1
A. ADAPTASI 1
B. JENIS-JENIS ADAPTASI 1
C. KEHAMILAN 2
D. BENTUK PERUBAHAN PSIKOLOGI IBU HAMIL 4
E. ADAPTASI PSIKOLOGIS PADA KEHAMILAN 6
F. TEORI PERUBAHAN PSIKOLOGI PADA IBU HAMIL 15
BAB 2 ADAPTASI PSIKOLOGI DALAM PERSALINAN 26
A. PERSALINAN 26
B. PSIKOLOGI IBU BERSALIN 26
C. PERUBAHAN PSIKOLOGIS DALAM PROSES PERSALINAN 27
BAB 3 ADAPTASI PSIKOLOGI DALAM NIFAS DAN MENYUSUI 30
A. MASA NIFAS 30
B. ADAPTASI PSIKOLOGIS NORMAL PADA MASA NIFAS 31
C. ADAPTASI PSIKOLOGIS YANG MEMERLUKAN RUJUKAN 32
D. ADAPTASI PSIKOLOGIS PADA MASA MENYUSUI 34
BAB 4 ADAPTASI PSIKOLOGI PADA BAYI 40
A. ADAPTASI 40
B. MASA BAYI 40
C. KEADAAN PSIKOLOGI BAYI DAN BALITA 40
D. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERKEMBANGAN PSIKOLOGI 49
BAB 5 DAMPAK KEHAMILAN TERHADAP STATUS KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN 50
A. KESEHATAN MENTAL/PSIKIS IBU HAMIL 50
B. MASALAH YANG DAPAT MEMICU KESEHATAN MENTAL SAAT HAMIL 50
C. MASALAH KESEHATAN MENTAL YANG MUNGKIN TERJADI SAAT HAMIL 51
D. PENYEBAB STRES SELAMA KEHAMILAN 52

E. RESIKO STRES DALAM MEMPENGARUHI KEHAMILAN 53
F. CARA MENGURANGI TINGKAT STRES SELAMA KEHAMILAN..... 55
BAB 6 DAMPAK PERSALINAN TERHADAP STATUS KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN 56
A. PERSALINAN 56
B. KESEHATAN MENTAL 56
C. DAMPAK PERSALINAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL..... 56
BAB 7 DAMPAK NIFAS TERHADAP STATUS KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN..... 58
BAB 8 DETEKSI DINI GANGGUAN PSIKOLOGI PADA KEHAMILAN 61
A. KEHAMILAN 61
B. PASANGAN INFERTIL 61
C. KEHAMILAN PALSU (PSEUDOCIECYS) 63
D. KEHAMILAN DI LUAR NIKAH..... 64
E. KEHAMILAN YANG TIDAK DIKEHENDAKI 66
F. KEHAMILAN DENGAN KEGUGURAN 68
G. KEHAMILAN DENGAN JANIN MATI 69
H. KEHAMILAN DENGAN KETERGANTUNGAN OBAT 69
I. PENGELOLAAN GANGGUAN PSIKOLOGI 71
J. KONSELING DAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK PADA MASA KEHAMILAN 74
BAB 9 DETEKSI DINI GANGGUAN PSIKOLOGI PADA PERSALINAN 78
A. PENYEBAB GANGGUAN PSIKOLOGI PADA IBU BERSALIN..... 78
B. CARA PENCEGAHAN GANGGUAN PSIKOLOGI PADA IBU BERSALIN 78
C. KOMUNIKASI TEURAPETIK 79
BAB 10 DETEKSI DINI GANGGUAN PSIKOLOGI PADA NIFAS 82
A. PERUBAHAN PSIKOLOGIS..... 82
B. FENOMENA PSIKOLOGIS PADA MASA NIFAS..... 83
C. MASALAH- MASALAH PSIKOLOGIS PADA MASA NIFAS..... 83
D. BABY BLUES..... 84
E. DEPRESI POST PARTUM 87
F. PSIKOSA POST PARTUM 90
BAB 11 SIBLING RIVALRY 98
A. SIBLING RIVALRY (PERSAINGAN SAUDARA KANDUNG) 98

B. ASPEK- ASPEK SIBLING RIVALRY 99
C. FAKTOR – FAKTOR SIBLING RIVALRY 99
D. DAMPAK NEGATIF SIBLING RIVALRY 100
E. MANFAAT ADANYA SIBLING RIVALRY 102
F. CARA UNTUK MENGATASI SIBLING RIVALRY 102
BAB 12 PERAN DAN TANGGUNG JAWAB BIDAN DAN KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN 106
A. PERAN BIDAN DAN TANGGUNG JAWAB BIDAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN 106
B. PERAN SEBAGAI PELAKSANA 107
C. PERAN SEBAGAI PENGELOLA 110
D. PERAN SEBAGAI PENDIDIK 111
E. PERAN SEBAGAI PENELITI/INVESTIGATOR 112
F. PERAN KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN 113
G. PERAN DAN TANGGUNG JAWAB KELUARGA DAN KESEHATAN MENTAL 114
H. PENTINGNYA PROGRAM EDUKASI KEPADA KELUARGA 114
BAB 13 PERAN DAN TANGGUNG JAWAB PASANGAN DAN KELUARGA KESEHATANMENTAL PEREMPUAN 116
A. KESEHATAN MENTAL/JIWA PEREMPUAN 116
B. GANGGUAN JIWA KHAS PEREMPUAN 116
C. PENTINGNYA PERANAN PASANGAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN 118
BAB 14 EKSPLORASI DAMPAK SADAPTASI PSIKOLOGI DALAM IKATAN KASIH SAYANG (BONDING ATTACMENT), POLA PENGASUHAN ANAK SEJAK DINI DAN KELUARGA 119
A. PENGERTIAN EKSPLORASI 119
B. BONDING ATTACMENT 119
C. POLA ASUH ORANG TUA 122
DAFTAR PUSTAKA 127
RIWAYAT PENULIS 133

BAB 1
ADAPTASI PSIKOLOGI DALAM KEHAMILAN

A. ADAPTASI

Adaptasi merupakan proses mengubah diri untuk menyesuaikan dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan agar sesuai dengan keinginan (Sunaryo, 2004). Menurut Feist et al dalam Candra (2017) mengatakan bahwa tujuan adaptasi yaitu untuk memenuhi kebutuhan manusia baik secara biologi, psikologis, sosial serta untuk mempertahankan diri sendiri dari kecemasan.

B. JENIS-JENIS ADAPTASI

Adaptasi dapat dibagi menjadi 4 yaitu:

1. Adaptasi fisiologi

Adaptasi fisiologis merupakan suatu proses tubuh dalam menanggapi rangsangan stres untuk mempertahankan fungsinya. Respons adaptif fisiologis dirangsang dari lingkungan internal seperti demam dan radang atau dari lingkungan eksternal seperti perubahan suhu dan temperatur, respons ini akan berbeda setiap tahap perkembangan kehidupan.

Terdapat dua adaptasi fisiologis yang berhubungan dengan stres yaitu:

a) Local Adaptasi Syndrome (LAS)

LAS merupakan respons dari jaringan, organ atau bagian tubuh terhadap stres karena trauma, penyakit atau perubahan fisiologis lainnya. Dalam proses ini tubuh akan menghasilkan respons setempat terhadap stres, seperti pembekuan darah, penyembuhan luka, akomodasi mata dengan cahaya, dan respons terhadap tekanan. Respons yang terjadi hanya tempat yang artinya respons ini tidak melibatkan seluruh sistem tubuh, bersifat jangka pendek dan tidak terus menerus.

b) General Adaptasi Syndrome (GAS)

GAS merupakan respons pertahanan dari keseluruhan tubuh terhadap stres. Respons ini melibatkan berbagai sistem tubuh terutama sistem saraf otonom dan sistem endokrin.

2. Adaptasi psikologi

Menurut Candra (2017) mengatakan bahwa perilaku adaptasi psikologi ini membantu seseorang dalam menghadapi stresor, yang dapat dibagi menjadi:

a) Perilaku konstruktif
   Perilaku yang membantu individu dalam menerima tantangan untuk menyelesaikan konflik
b) Perilaku destruktif.
   Perilaku yang mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan penyelesaian masalah, serta kepribadian individu

3. Adaptasi sosial

Adaptasi sosial merupakan suatu perubahan yang mengakibatkan seseorang mampu hidup dan berfungsi lebih baik dilingkungan sosialnya. Kelompok sosial dapat memberikan dukungan psikologis formal maupun informal yang dapat membantu untuk mengarahkan seseorang dalam mengatasi permasalahan, karena manusia tidak mampu menghadapi stres seorang diri sehingga perlu dukungan orang lain.

4. Adaptasi spiritual

Adaptasi spiritual merupakan proses penyesuaian diri dengan melakukan perilaku yang didasarkan pada keyakinan agama yang dianut, adaptasi ini dapat membangun kemampuan seseorang untuk mempertahankan keyakinan untuk menunaikan kewajiban agama dan menjalin hubungan penuh rasa percaya kepada Tuhan. Dyson dalam Young (2007) menjelaskan bahwa ada tiga faktor yang berhubungan dengan spiritualitas yaitu diri sendiri, sesama manusia, dan Tuhan.

C. KEHAMILAN

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim yang dimulai sejak konsepsi dan berakhir sampai awal persalinan (Manuaba, 2010). Underdown dan Barlow (2012) mengatakan bahwa kehamilan merupakan proses fisiologis yang berhubungan dengan aspek biologis, aspek sosial, budaya, psikologikal, emosional dan spiritual dalam kehidupan seorang perempuan. Setiap perempuan harus memiliki keyakinan dan pengetahuan yang adekuat untuk bertanggung jawab terhadap dirinya dan janin selama kehamilan, karena perempuan memiliki tugas perkembangan yang mulia untuk kelangsungan generasi.