

PKM Penggunaan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa

Alini¹, Bri Novrika², Siti Hotna Siagian³

^{1,2,3} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 10, 02, 2024

Revised: 10, 02, 2024

Available online: 12, 02, 2024

KEYWORDS

Hamil, Kecemasan, Persalinan, Regulasi Emosi

Anxiety, Childbirth, Emotion Regulation, Pregnancy

CORRESPONDENCE

E-mail: alinikhayla@gmail.com

brinovrika.83@gmail.com

sitihotna@gmail.com

No. Tlp : 085265591056

A B S T R A C T

Pregnancy is something that will happen to productive women, but their ignorance of behavior and information related to the reproductive organs will cause concerns during pregnancy. Mothers who are pregnant for the first time will often worry and feel anxious about the stories they received during pregnancy. In the third trimester, the mother's anxiety before giving birth will arise because in this trimester, if the mother has too much worry, it can cause risks for the mother, such as the birth of a premature baby. Questions and thoughts about facing the birth process, especially as mothers often hear stories and experiences of people around them about the tiring and painful birth process. Community service activities in the form of emotional regulation exercises to reduce the anxiety of pregnant women in facing childbirth in Pulau Rambai Village have succeeded in having an impact in the form of increasing knowledge, awareness and understanding of partner human resources, in this case pregnant women in Pulau Rambai Village, regarding the anxiety experienced in facing the birth process. and being able to use emotional regulation techniques to reduce pregnant women's anxiety in facing childbirth.

A B S T R A K

Kehamilan merupakan sesuatu yang akan terjadi pada wanita yang produktif, tetapi ketidaktahuan mereka akan perilaku-perilaku, informasi-informasi yang berkaitan dengan organ reproduksi akan menimbulkan kekhawatiran tersendiri pada saat kehamilan. Ibu yang pertama kali hamil akan lebih sering kekhawatiran dan rasa cemas terhadap cerita yang diperolehnya pada saat hamil. Pada trimester ketiga, rasa khawatir menjelang persalinan ibu akan muncul karena pada trimester ini jika ibu memiliki rasa khawatir yang terlalu tinggi dapat menyebabkan resiko yang akan dialami oleh ibu seperti kelahiran bayi premature. Pertanyaan dan bayangan menghadapi proses persalinan, apalagi seringkali ibu mendengar cerita dan pengalaman orang sekitar mengenai proses persalinan yang melelahkan dan menyakitkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk latihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan 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 kecemasan yang dialami dalam menghadapi proses persalinan dan mampu menggunakan tehnik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sesuatu yang akan terjadi pada wanita yang produktif, tetapi ketidaktahuan mereka akan perilaku-perilaku, informasi-informasi yang berkaitan dengan organ reproduksi akan menimbulkan kekhawatiran tersendiri pada saat kehamilan. Ibu yang pertama kali hamil akan lebih sering kekhawatiran dan rasa cemas terhadap cerita yang diperolehnya pada saat hamil. Pada trimester ketiga, rasa khawatir menjelang persalinan ibu akan muncul karena pada trimester ini jika ibu memiliki rasa khawatir yang terlalu tinggi dapat menyebabkan resiko yang akan dialami oleh ibu seperti kelahiran bayi premature. Oleh karena itu, pada ibu hamil diharapkan tidak mengalami kekhawatiran yang berlebih terhadap kehamilannya (Amalia, 2015).

Janiwarty (2013) menjelaskan bahwa masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis yang cukup spesifik sebagai reaksi dari apa yang ia rasakan pada masa kehamilan. Sehingga tidak menutup kemungkinan bagi seorang ibu hamil trimester III (UK 29 - 40 minggu) yang akan menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan. Perubahan psikis pada trimester pertama, biasanya seorang ibu mudah mengalami depresi, timbul rasa kecewa, cemas, penolakan terhadap kehamilannya, dan rasa sedih atas perubahan-perubahan yang dialami selama masa kehamilan. Pada trimester ke dua keadaan psikologi ibu nampak lebih tenang dan mulai dapat beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang menyertainya pada masa kehamilan. Pada trimester ketiga, perubahan psikologi ibu tampak lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding keadaan psikologi pada trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan ibu semakin menyadari adanya janin dalam rahimnya yang semakin lama semakin membesar dan sejumlah ketakutan mulai bertambah, ibu semakin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan keadaan bayi serta keadaan ibu sendiri.

Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir. Nyeri pinggang saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan (Wulandari & Wantini, 2021). Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Nurhayati et al., 2019). Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Perubahan pada ukuran tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran abdomen secara keseluruhan membuat tubuh ibu hamil tersebut tampak jelek dan tidak percaya diri. Kekhawatiran dan ketakutan ini sebenarnya tidak berdasar, untuk itu ibu hamil memerlukan nasihat dan saran khususnya dari tenaga kesehatan yang dapat menjelaskan perubahan yang terjadi selama kehamilan sehingga ibu tidak khawatir dengan perubahan yang dialaminya (Rahmawati et al., 2016).

Rasa cemas sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu hamil maupun janin yang di dalam kandungan. Rasa cemas yang rendah pada ibu hamil dapat mengurangi gejala-gejala yang akan ditimbulkan

pada saat hamil sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi AKI dan AKB di Indonesia, sedangkan rasa cemas yang tinggi pada ibu dapat memperberat komplikasi yang terjadi dan meningkatkan AKI dan AKB. Tidak semua ibu menyadari bahwa aspek fisiologis dan psikologis adalah dua hal yang terkait saling mempengaruhi. Rasa cemas merupakan suatu keadaan normal yang mungkin di rasakan oleh setiap ibu yang mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam sehingga dapat menyebabkan masalah psikologis ibu pada saat kehamilan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa setiap ibu hamil yang mengalami cemas yang tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi tidak cukup bulan bahkan ada yang mengalami keguguran. Jika hal tersebut dibiarkan terjadi, maka AKI dan AKB akan semakin meningkat (Shodiqoh & Syahrul, 2014).

Tenaga kesehatan dalam hal ini perawat juga berperan penting dalam proses persalinan, sehingga sangat penting bagi seorang perawat untuk bisa mengetahui rasa cemas yang dialami oleh ibu dan bidan juga harus mengetahui cara terbaik untuk mengatasi cemas pada saat persalinan. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan ini tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi (Trisiani & Hikmawati, 2016).

Kecemasan atau ansietas adalah respon terhadap ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, dan samar-samar. Ansietas merupakan keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu. Keduanya adalah energi dan tidak dapat diamati secara langsung. Seorang perawat menilai pasien ansietas berdasarkan perilaku tertentu. Penting untuk diingat bahwa ansietas adalah bagian dari kehidupan sehari-hari. Ansietas adalah dasar kondisi manusia dan memberikan peringatan berharga. Bahkan, kapasitas untuk menjadi ansietas diperlukan untuk bertahan hidup. Selain itu, seseorang dapat tumbuh dari ansietas jika seseorang berhasil berhadapan, berkaitan dengan, dan belajar dari menciptakan pengalaman ansietas (Stuart, 2016). Faktor yang berhubungan dengan kecemasan yaitu pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami. Ibu hamil dengan usia hamil yang beresiko dapat mengalami kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan rasa khawatir pada saat menjelang persalinan.

Berdasarkan pengukuran kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai sebelum diberikan PkM penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai 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%).

Regulasi emosi berperan penting dalam perkembangan dan pemeliharaan angguan kecemasan karena dengan kemampuan yang dimiliki ibu dalam meregulasi emosi maka emosi-emosi negatif akan lebih mudah untuk dikenali dan dirubah menjadi emosi positif. Hal ini mengingat tekanan emosi yang berlangsung lama dan tidak ditangani oleh ibu akan menimbulkan dampak negatif bagi ibu dan bayi (Hurlock, 1980).

Pertanyaan dan bayangan menghadapi proses persalinan, apalagi seringkali ibu mendengar cerita dan pengalaman orang sekitar mengenai proses persalinan yang melelahkan dan menyakitkan (Riksani, 2013). Maka diperlukan suatu implementasi untuk mengatasi ansietas atau kecemasan. Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi

persalinan, diharapkan ibu-ibu hamil khususnya yang sudah masuk Trimester II dan III di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

METODE

Pertanyaan dan bayangan menghadapi proses persalinan, apalagi seringkali ibu mendengar cerita dan pengalaman orang sekitar mengenai proses persalinan yang melelahkan dan menyakitkan, maka diperlukan suatu implementasi untuk mengatasi ansietas atau kecemasan. Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, diharapkan ibu-ibu hamil khususnya yang sudah masuk Trimester II dan III di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Adapun solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah sebagai berikut: Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale*) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kecemasan dan depresi ibu hamil di Desa Pulau Rambai. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan terapi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2023 di Posyandu Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa. Kegiatan dimulai pukul 09.30 – 11.30 WIB dengan jumlah ibu hamil yang berpartisipasi sebanyak 30 orang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah yang digunakan sebagai pengantar untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang kecemasan yang dirasakan menjelang persalinan dan cara mengatasinya. Metode kedua yang digunakan adalah metode diskusi dan tanya jawab. Metode ini digunakan setelah dilakukan penjelasan tentang cara mengatasi kecemasan menghadapi persalinan dan dilanjutkan dengan role play atau praktek Diskusi dan role play penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut: 1). 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; 2). Penyiapan materi pelatihan, modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai. 3). 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 kecemasan dan depresi ibu hamil di Desa Pulau Rambai; b. Langkah

Kedua, SDM mitra diberikan latihan penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai; c.Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan pengukuran kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai sebelum diberikan latihan tehnik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan 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 latihan tehnik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan 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 berpendidikan baik tentang kesehatan mental ibu hamil (73%), sebagian besar tidak mengalami kecemasan (60%) dan sebagian ibu hamil tidak mengalami depresi (75%).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil. Diketahui bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil sebelum mengikuti pelatihan regulasi emosi dan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Proses pembelajaran dalam pelatihan regulasi emosi dan relaksasi mampu menurunkan ketegangan baik secara fisik maupun psikologis yang dialami oleh ibu hamil. Selain itu, ibu hamil juga merasa lebih tenang dan nyaman dalam menjalani proses kehamilan, serta memiliki perilaku dan emosi yang lebih positif (Setiana, 2016).

Pasca mengikuti pelatihan, ibu hamil merasa lebih berani menghadapi proses persalinan dan lebih menikmati masa kehamilannya. Sesuai dengan penelitian Cisler dan Olatunji (2012) bahwa regulasi emosi mampu menurunkan rasa takut. Pada pelatihan regulasi emosi, ibu hamil mempelajari keterampilan mengenal emosi, mengekspresikan emosi, mengelola emosi, mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, dan menenangkan diri dengan teknik relaksasi pernafasan. Hal ini mengingat bahwa individu yang mengalami kecemasan sering kali mengalami kesulitan dalam memahami, bereaksi, serta kesulitan untuk menenangkan diri (Douglas S. Mennin et al., 2005).

Pelatihan dilakukan sesuai dengan prosedur pada modul pelatihan regulasi emosi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Modul yang digunakan adalah modul yang telah dibuat oleh tim berdasarkan turunan indikator-indikator regulasi emosi yang dikemukakan oleh Greenberg (2002). Tahap awal pelatihan regulasi emosi adalah memberikan edukasi kepada para peserta terkait berbagai macam emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi, mengenali dan menjelaskan emosi yang dirasakan. Selain itu, tahapan edukasi dilakukan dengan cara penyampaian informasi, diskusi, dan studi kasus dengan berbagi pengalaman langsung dari masing-masing peserta sehingga para peserta dapat lebih mudah memahami informasi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Munandar (2011) yakni dengan kemampuan mengidentifikasi emosi individu lebih mudah mengatur emosinya.

Tahap kedua pelatihan regulasi emosi adalah keterampilan mengekspresikan emosi. Pada tahap ini para peserta mengekspresikan emosi dengan cara lisan maupun tulisan. Ibu hamil diminta untuk menceritakan dan menuliskan pengalaman yang berkaitan dengan emosi yang pernah dialami. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiana (2016) bahwa proses mengekspresikan emosi mampu mengurangi emosi negatif yang dirasakan sehingga setiap pengalaman emosional lebih dapat terkontrol dan dimunculkan dalam kesadaran.

Tahap ketiga adalah keterampilan mengelola emosi. Pada tahap ini para peserta diminta untuk berlatih mengendalikan emosi, dan mampu mengekspresikan emosi dengan tepat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gorgen, Hiller, dan Witthoft (2013) bahwa pengendalian emosi yang baik dapat mengurangi gejala kecemasan.

Tahap ke empat adalah keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Pada tahap ini para peserta belajar mengubah emosi negatif menjadi emosi positif sehingga peserta mampu mengubah

pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih adaptif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiana (2012) bahwa kemampuan mengubah emosi mampu menjadikan individu menjadi lebih positif dalam berpikir dan bertindak.

Tahap kelima dalam pelatihan ini adalah relaksasi atau menenangkan diri. Ibu hamil menjadi lebih mampu menyadari emosi yang dirasakan dan akan muncul saat sesuatu terjadi dan menoleransi kehadirannya. Hal terjadi mengingat kemampuan menenangkan diri secara fisiologis mengaktifkan sistem saraf parasimpatis guna mengatur detak jantung, pernafasan, dan fungsi simpatik lainnya yang mampu menurunkan stress, sehingga ibu menjadi lebih tenang dalam bertindak dan berpikir Greenberg (2004). Selain itu, riwayat kehamilan yang tidak diinginkan dapat meningkatkan potensi Ibu hamil mengalami kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Biaggi et al., 2016) yang mengungkapkan bahwa riwayat kehamilan yang tidak diinginkan lebih beresiko meningkatkan kecemasan pada ibu hamil.

Faktor penting lain yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah kemampuan ibu hamil untuk menghadapi emosi yang dialami. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan (Wirtz, Hofmann, Riper, & Berking 2014) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan yang baik dalam menerima dan menoleransi emosi yang dirasakan, akan lebih mampu memproses emosi sehingga lebih mudah juga menurunkan gejala kecemasan yang dirasakan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk latihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan 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 kecemasan yang dialami dalam menghadapi proses persalinan dan mampu menggunakan tehnik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

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>
- 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/en