

SURAT TUGAS

Nomor: 74-R/UNTAR/Pengabdian/II/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

WIYARNI, dr., Sp.A., IBCLC.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Work-Life Balance Setelah Persalinan: Tips Mencegah Baby Blues Syndrome pada Ibu Bekerja
Mitra : Direktorat Kesehatan Jiwa Kemenkes RI
Periode : 16 Oktober 2024
URL Repository : https://www.youtube.com/watch?v=lv7d_O05sqQ

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

24 Februari 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : c47c5d629621811086562e79bd4571ca

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

LAPORAN KEGIATAN WEBINAR

“Work-Life Balance Setelah Persalinan: Tips Mencegah Baby Blues Syndrome pada Ibu Bekerja”

Jakarta, 16 Oktober 2024

1. Pendahuluan

Dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Jiwa Sedunia tahun 2024, Direktorat Kesehatan Jiwa Kemenkes RI bekerja sama dengan Dharma Wanita Persatuan Kemenkes RI mengadakan webinar dengan tema “Work-Life Balance Setelah Persalinan: Tips Mencegah Baby Blues Syndrome pada Ibu Bekerja”. Acara ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang sindrom Baby Blues yang kerap dialami oleh ibu pasca melahirkan, serta memberikan informasi mengenai langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Kegiatan ini merupakan bentuk kepedulian Kemenkes terhadap kesehatan mental ibu setelah melahirkan, terutama dalam konteks menyeimbangkan kehidupan profesional dan peran sebagai ibu. Webinar ini diselenggarakan secara daring melalui platform Zoom dan YouTube dengan total peserta yang sangat antusias.

Tujuan Kegiatan

- Memberikan pemahaman mengenai gejala Baby Blues dan perbedaannya dengan depresi pasca persalinan.
- Menyediakan edukasi terkait dukungan keluarga, suami, dan lingkungan kerja bagi ibu baru melahirkan.
- Mendorong pengambilan langkah preventif dalam menghadapi Baby Blues Syndrome.
- Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya keseimbangan hidup bagi ibu bekerja.

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

- **Hari/Tanggal:** Rabu, 16 Oktober 2024
- **Waktu:** 09.00 – 11.05 WIB
- **Platform:** Zoom Meeting dan YouTube Live dari akun Humas Kesmas

3. Ringkasan Proses Webinar

Webinar dalam rangka peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia Tahun 2024 dengan tema “Work-Life Balance Setelah Persalinan: Tips Mencegah Baby Blues Syndrome pada Ibu Bekerja” diselenggarakan dengan lancar pada 16 Oktober 2024 melalui platform Zoom dan YouTube.

Berikut susunan acara yang telah terlaksana:

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.30	Zoom dibuka, Video Promosi Kesehatan Jiwa	MC & Panitia
09.00	Pembukaan dan Doa	MC
09.05	Laporan Panitia oleh dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A	dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A
09.15	Sambutan Ibu Ida Budi Gunadi Sadikin	Ibu Ida Budi Gunadi Sadikin
09.30	Materi oleh Disya Arinda, M.Psi., Psikolog	Disya Arinda, M.Psi., Psikolog
10.15	Materi oleh Dharmawan Sandy, SE	Dharmawan Sandy, SE
10.45	Sesi Tanya Jawab	Dhefi Rahmawati (Moderator)
11.05	Penutup dan Doa	MC

Acara dimulai tepat pukul 09.00 WIB dengan pembukaan oleh MC yang diikuti dengan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya dan pembacaan doa. Ibu Ida Budi Gunadi Sadikin kemudian menyampaikan sambutan, di mana beliau menekankan pentingnya dukungan emosional dan lingkungan yang mendukung bagi para ibu setelah melahirkan. Beliau juga menyoroti dampak Baby Blues terhadap

kesehatan mental ibu bekerja dan bagaimana keseimbangan antara kehidupan kerja dan peran ibu sangat diperlukan.

Setelah sambutan, acara dilanjutkan dengan sesi pemaparan oleh narasumber:

- **Disya Arinda, M.Psi., Psikolog Klinis**, menyampaikan materi tentang *Mengenal dan Memahami Baby Blues pada Ibu Baru Melahirkan*. Beliau menjelaskan gejala-gejala Baby Blues, perbedaan dengan depresi pascapersalinan, serta cara pencegahan dan penanganannya.
- **Dharmawan Sandy, SE. (Ayah ASI)**, berbagi pengalaman dalam mendampingi pasangan selama masa kehamilan dan pasca persalinan. Dharmawan menekankan pentingnya komunikasi dan pembagian tanggung jawab antara suami dan istri dalam mengatasi Baby Blues.

Webinar diakhiri dengan sesi tanya jawab interaktif yang dipandu oleh moderator, Dhefi Rahmawati, di mana para peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait Baby Blues dan bagaimana mengatasinya dalam konteks keseharian, baik di rumah maupun di tempat kerja.

4. Jumlah Peserta dan Engagement

- **Total Peserta Join zoom meeting** : mencapai 1000 peserta
- **Total Viewer YouTube**: 5.300 orang. Pertanggal 18 Oktober 2024
- **Jumlah Peserta yang Mengisi Absensi**: 6.834 peserta.

Peserta berasal dari berbagai kalangan, termasuk tenaga kesehatan, psikolog, ibu baru, keluarga, serta masyarakat umum yang tertarik dengan topik kesehatan mental ibu pasca melahirkan.

5. Materi yang Disampaikan

Laporan Kegiatan oleh Panitia

Disampaikan oleh **dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A**, yang melaporkan pelaksanaan kegiatan webinar ini sebagai rangkaian dari peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2024. Beliau menjelaskan pentingnya tema ini untuk mengedukasi masyarakat tentang Baby Blues Syndrome dan kesehatan mental ibu bekerja.

Sambutan dari Ibu Ida Budi Gunadi Sadikin

Ibu Ida Budi menyoroti pentingnya dukungan emosional dan lingkungan yang mendukung bagi ibu baru melahirkan, terutama ibu yang bekerja. Beliau juga menyampaikan bahwa Baby Blues bisa mempengaruhi kinerja ibu di tempat kerja dan hubungan dengan bayi.

Materi dari Disya Arinda, M.Psi., Psikolog Klinis

Materi berfokus pada pemahaman mendalam tentang Baby Blues Syndrome, termasuk gejala, perbedaan dengan depresi pasca persalinan (PPD), dan cara-cara pencegahan. Disya menjelaskan faktor-faktor risiko dan tahapan adaptasi ibu pasca melahirkan.

Materi dari Dharmawan Sandy, SE (Ayah ASI)

Dharmawan berbagi pengalaman mendampingi istri selama kehamilan dan pasca persalinan. Beliau menekankan pentingnya komunikasi dan empati dalam mendukung pasangan yang mengalami Baby Blues. Beliau juga menyoroti pentingnya peran keluarga dalam membantu ibu pulih secara emosional

6. Diskusi dan Tanya Jawab

Selama sesi tanya jawab, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengajukan pertanyaan terkait Baby Blues dan bagaimana menanganinya. Beberapa pertanyaan yang muncul:

- **Deteksi Postpartum Depression (PPD)**

Seorang peserta dari Universitas Duta Bangsa, Fitri, menanyakan tentang cara mendeteksi gejala postpartum depression (PPD) serta penggunaan skala Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Ibu Disya Arinda, M.Psi., menjelaskan bahwa mendeteksi PPD memerlukan kerja sama dengan

profesional, seperti psikiater, karena gejala-gejalanya tidak bisa diidentifikasi secara mandiri. Skala EPDS bisa digunakan sebagai alat bantu, tetapi pemeriksaan oleh profesional tetap diperlukan.

- **Edukasi Keluarga tentang Baby Blues**

Salah satu peserta, Ibu Syarifah Annisa, bertanya mengenai cara mengedukasi keluarga, terutama orang tua dan mertua, agar memahami Baby Blues dan memberikan dukungan emosional yang tepat kepada ibu baru. Mas Dharmawan Sandy, SE., menekankan pentingnya komunikasi yang tidak menggurui dalam menyampaikan informasi kepada keluarga, dan Ibu Disya menambahkan bahwa memberikan contoh langsung dalam merespons ibu baru lebih efektif daripada sekadar berbicara.

- **Support Sistem di Tempat Kerja**

Seorang peserta dari Mother Hope Indonesia, Ibu Yana, memberikan saran terkait pentingnya dukungan dari perusahaan terhadap ibu bekerja, termasuk cuti melahirkan dan skrining kesehatan mental. Ibu Disya mendukung pentingnya perusahaan berperan aktif dalam menyediakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental karyawan.

- **Dampak PPD terhadap Pertumbuhan Bayi**

Bapak Rio dari Puskesmas Kumai bertanya tentang bagaimana tenaga kesehatan dapat meminimalkan dampak postpartum depression pada perkembangan bayi. Ibu Disya menjawab bahwa dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga sangat penting, terutama dalam memberikan perhatian pada perkembangan ibu dan bayi melalui program kesehatan masyarakat.

7. Masukan dari Peserta (Komentor Zoom dan YouTube)

Beberapa masukan penting yang disampaikan oleh peserta selama sesi webinar melalui chat Zoom dan kolom komentar YouTube, antara lain:

1. **Pentingnya dukungan suami:** Banyak peserta menekankan pentingnya materi yang menyoroti peran suami dalam mendampingi pasangan selama masa Baby Blues. Peserta berharap agar edukasi terkait peran suami bisa lebih ditingkatkan, terutama di kalangan komunitas Ayah ASI dan kelompok parenting.
2. **Perlu adanya edukasi lanjutan:** Beberapa peserta mengusulkan agar topik Baby Blues ini menjadi bagian dari kampanye kesehatan mental yang lebih luas, mencakup edukasi yang lebih mendalam di media sosial dan seminar lanjutan yang membahas depresi pascapersalinan (Postpartum Depression) secara lebih spesifik.
3. **Kolaborasi dengan tenaga kesehatan lokal:** Ada masukan untuk meningkatkan kolaborasi antara komunitas ibu, tenaga kesehatan lokal, dan puskesmas dalam memberikan dukungan langsung kepada ibu baru melahirkan, terutama di daerah-daerah yang akses kesehatannya masih terbatas.
4. **Permintaan materi lebih praktis:** Banyak peserta yang mengapresiasi materi dari kedua narasumber, namun mereka juga menginginkan tips yang lebih praktis dalam mendeteksi dan mengatasi Baby Blues di lingkungan kerja, terutama bagi para ibu bekerja yang mungkin menghadapi tantangan ganda antara karier dan peran sebagai ibu.

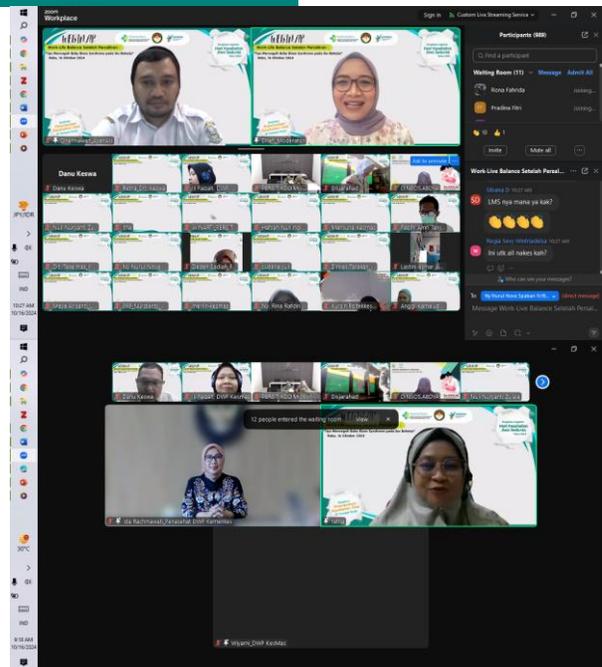
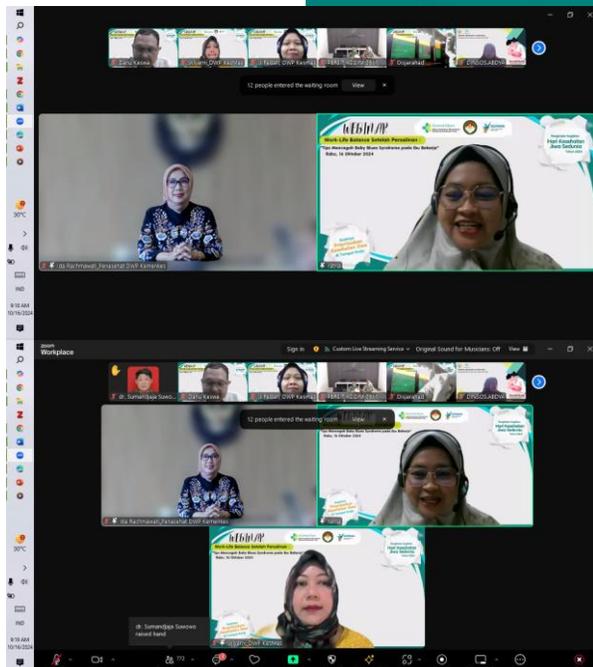
8. Kesimpulan dan Rekomendasi

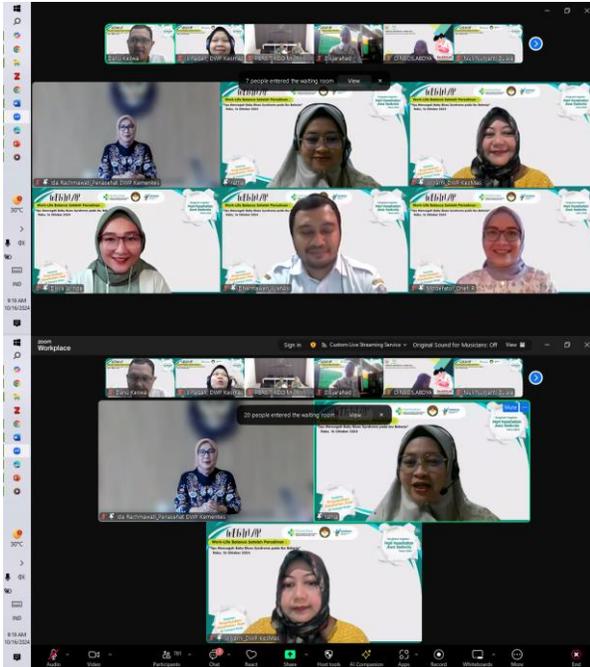
Webinar ini berjalan dengan sukses, ditandai dengan jumlah peserta yang besar serta partisipasi aktif selama acara berlangsung. Beberapa poin penting yang perlu menjadi perhatian ke depan:

- **Peningkatan akses edukasi:** Menyebarluaskan edukasi mengenai Baby Blues tidak hanya melalui webinar, tetapi juga media sosial dan program kesehatan ibu yang terintegrasi di puskesmas.
- **Peningkatan peran suami dan keluarga:** Edukasi bagi pasangan dan keluarga perlu terus digalakkan untuk memastikan ibu baru mendapatkan dukungan emosional yang memadai.
- **Perluasan kampanye kesehatan mental ibu:** Menjadikan topik Baby Blues dan kesehatan mental ibu bagian dari kampanye nasional yang lebih besar, mencakup seminar, webinar, dan sosialisasi di berbagai komunitas.

Lampiran Dokumentasi Kegiatan:
Work-Life Balance Setelah Persalinan: Tips Mencegah Baby Blues Syndrome pada Ibu Bekerja
Rabu, 16 Oktober 2024

The poster features logos for Kemenkes (Ministry of Health) and GERMAS (Growth and Resilience in Maternal and Adolescent Stress). The title 'WEBINAR' is prominently displayed in a stylized font. Below it, the main topic is 'Work-Life Balance Setelah Persalinan : "Tips Mencegah Baby Blues Syndrome pada Ibu Bekerja"'. The central image shows a woman in a hijab, identified as Ida Budi G. Sadikin, the Keynote Speaker. Two other speakers are introduced: Disya Arinda, MPsi, Psikolog Narasumber (Materi 1), and Dharmawan Sandy, Narasumber (Materi 2). The moderator is Dhefi Ratnawati. At the bottom, there are QR codes for Zoom and YouTube, along with the event details: 'Rabu, 16 Oktober 2024 | 09.00 WIB - Selesai'. Social media handles for @ayosehat.kemkes.go.id and @kementrianakesehatanri are also provided.





Daftar Hadir Webinar Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2024 Webinars - Zoom

https://d/1RjUgA62xHma_FlpXmVjL2CZ5_OXVK15NyiHkRi6ywg/edit

Kesehatan Jiwa Sedunia 2024 Webinars

Questions Responses 6,851 Settings

Direktorat Kesehatan Jiwa

Daftar Hadir Webinar “Work-Life Balance Setelah Persalinan: Tips Mencegah Baby Blues Syndrome pada Ibu Bekerja” Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2024

ibu, 16 Oktober 2024

Stream Finished

WEBINAR

Work-Life Balance Setelah Persalinan :
 Tips Mencegah Baby Blues Syndrome pada Ibu Bekerja
 Rabu, 16 Oktober 2024

Hangatkan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia
 Tahun 2024

Views	Peak concurrents	Total watch time
3382	370	543:29:23
Chat rate	Avg. view duration	Duration
4	9:38	2:24:07

Dismiss Edit in studio

**Lampiran Notulensi Diskusi dan Pertanyaan:
Work-Life Balance Setelah Persalinan: Tips Mencegah Baby Blues Syndrome pada Ibu Bekerja
Rabu, 16 Oktober 2024**

Pertanyaan/Saran	Jawaban/Tanggapan
<p>(Fitri dari Universitas Duta Bangsa Surakarta) Saya sedang melakukan penelitian dan ingin menanyakan tentang masa nifas dan postpartum depression. Sebaiknya di hari ke berapa saya mendeteksi adanya gejala postpartum depression? kemudian jika saya menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), apakah lumayan akurat untuk mencegah postpartum depression. Dan yang terakhir, bolehkah kita memberikan teknik hipnosis? jika boleh, kapan memberikannya di waktu yang tepat?</p>	<p>Jawaban dari Ibu Disya: Jadi memang untuk mendeteksi dan ingin meneliti ibu hamil pasca melahirkan terkait postpartum depression agak sulit ya. Karena tidak bisa di self diagnose dan harus melihat perubahan-perubahan tertentu terlebih dahulu. Apabila ingin meneliti kedalam hal tersebut, mungkin harus bekerja sama dengan para psikiater di rumah sakit, terutama rumah sakit ibu dan anak. Hal ini dikarenakan gejala tersebut tidak bisa dideteksi sedari kedatangan pertama pada profesional. Jadi keluhannya bukan seperti “saya tidak bisa bonding dengan bayi” (sangat jarang) , tapi biasanya seperti akhir-akhir ini jadi sering gak nafsu makan, gabisa fokus, gampang emosi, dll. Nah dari hal tersebut baru bisa diketahui kalau permasalahannya bukan pada postpartumnya, tapi kok lama-lama mengarah ke postpartumnya. Jadi saran saya sih kalau mau seperti itu, di usia berapa pasca melahirkan dan di usia bayi keberapa, ini sangat variatif ya ppp ini kondisinya. Tetapi kalau mau lebih mudah, silahkan bekerja sama dengan pihak rumah sakit, yang memang ada pihak psikiaternya.</p> <p>Terkait alat ukur apakah bisa mendeteksi? ya sebagaimana mestinya alat ukur ya, alat ukur hanyalah pembantu, tetapi yang utamanya adalah pemeriksaan secara langsung oleh profesional. Intinya EPD itu hanya membantu apakah kriterianya sudah ketemu. Kemudian hipnosis. Hipnosis bukan seperti shortcut, seperti contoh “ah kita biar cepet pakai hipnosis aja”, tidak seperti itu ya. Jadi hipnosis adalah salah satu intervensi yang mungkin bisa tepat digunakan pada orang tepat pula, jadi segala bentuk intervensi itu harus melihat dahulu apakah profesionalnya memang memiliki kompetensi pada bidang tersebut, kemudian apakah intervensi itu dibutuhkan dalam kondisi-kondisi demikian, dan yang terakhir, apakah pasien tersebut memang tepat diberikan intervensi sedemikian rupa. Jadi hipnosis itu bukanlah satu-satunya cara atau cara paling baik dan efektif diantara semuanya.</p>
<p>(Ibu Syarifah Annisa) Bagaimana cara terbaik untuk mengedukasi orang tua dan anggota keluarga agar lebih memahami kondisi baby blues pada ibu hamil atau ibu pasca persalinan, serta memberikan dukungan emosional yang tepat, selama atau setelah kehamilan</p>	<p>Jawaban dari Mas Dharma: Untuk mengedukasi keluarga apalagi orang tua dan mertua, memang agak sedikit sulit. Namun kita harus pastikan cara ngobrol kita dengan beliau-beliau tersebut, jangan terkesan menggurui atau menjustifikasi apa yang dikatakan orang tua kita itu salah. Sebaiknya kita arahkan, kita berikan informasi yang baik, boleh juga kita ambilkan informasi dari para profesional, karena itu dapat merubah secara perlahan pandangan dari orang tua kita.</p>

	<p>Jawaban dari Ibu Disya: Iya saya setuju dengan apa yang dikatakan Mas Dharma, saat ini sudah mudah sekali untuk mendapati informasi. Tetapi sebagai tambahan, kita juga bisa mengajak anggota keluarga lain, untuk bareng-bareng memperlihatkan dan mencontohkan, jadi bukan hanya menyampaikan “kita harus peduli lho dengan baby blues”, tetapi kita harus mencontohkannya secara langsung. Jadi kita berusaha untuk memberikan contoh langsung cara merespon yang baik terhadap ibu yang baru melahirkan.</p>
<p>(Ibu Yana) Saya ingin memberikan saran yang mewakili mother hope indonesia kepada setiap ibu yang bekerja. Perlu adanya sosialisasi, seperti bagaimana sih perusahaan atau kantor dapat men-support ibu hamil dan pasca melahirkan, serta pencegahan bunuh diri. Lalu bisa skrining depresi ada di perusahaan dan terintegrasi dengan fasilitas kesehatan. Lalu cuti melahirkan 0-3 / 0-6 bulan sesuai dengan keputusan undang-undang yang dari kemenpppa, yang dimana ibu ini tetap mendapat upah, terutama untuk pegawai swasta atau buruh pabrik ya. Rasanya cuti ini juga penting, terkhusus untuk ibu yang mengalami depresi menunjukkan gejala-gejala yang memburuk, misalnya ketika lagi bekerja di kantor ada keinginan untuk bunuh diri atau halusinasi. Ini seharusnya penting sekali untuk diperhatikan oleh perusahaan-perusahaan di luar sana. Karena kebanyakan dari mereka yang terkena gangguan jiwa itu merasa ter-stigma atau terdiskriminasi oleh lingkungan sekitar, seperti oh dia tidak bisa bekerja, oh kinerja dia jelek. Padahal ketika ibu itu dalam kondisi yang baik, ibu itu tetap bisa bekerja selayaknya orang lain bekerja.</p>	<p>Tanggapan Ibu Disya: Betul sekali saya sangat setuju, bahwa memang ketika kita bicara tentang ibu bekerja, artinya bukan hanya dari keluarga saja bentuk support system yang dibutuhkan, tetapi dari lingkungan kerja itu sendiri. Sebagai informasi tambahan, saya punya pengalaman sebelum saya melahirkan atau tepatnya setahun kebelakang, saya bekerja di perusahaan multinasional di bawah rumah sakit swasta. Saya memang mendapatkan banyak isu-isu kesehatan mental yang ada di perusahaan dan terkait kondisi kesehatan mentalnya diluar pekerjaan, dan bahkan saya sempat mendapat klien yang menyatakan kalau dirinya berat untuk punya anak lebih dari dua, dankebetulan istrinya hamil. mengingat jatah suami yang sangat sedikit, membuat suami sangat kewalahan. Hal seperti ini rasanya tidak mendapat perhatian khusus dari perusahaan.</p> <p>Untuk skrining sendiri, saya sudah pernah turut membantu langsung perusahaan ini untuk membuat program kesehatan jiwa, yaitu membuat evaluasi tentang kesehatan mental per-6 bulan sekali apabila perlu. Kemudian juga sempat saya berada di perusahaan startup (e-commerce), saya membantu di support grupnya. Hal ini diperuntukkan memang terhadap karyawan-karyawan yang memang membutuhkan, terlebih untuk ibu yang baru saja mengalami pasca kehamilan memang sangat dibutuhkan untung menunjang. Karena ibu-ibu diluar sana juga pengennya berkarir, juga ingin jadi contoh yang baik untuk anak-anaknya kelak, tetapi tidak ingin meninggalkan peran ibu yang sepenuhnya. Nah artinya bagaimana ya perusahaan bisa mengakomodir kebutuhan tersebut, bagi para ibu, dan para anak-anaknya juga. Intinya adalah work-life balance bukan hanya urusan istri, tapi urusan bersama.</p> <p>Tanggapan Mas Dharma: Bagi saya yang paling penting dan harus diutamakan sih ya komunikasi ya, baik dari suami dan seorang istri tentang bagaimana merawat anak kita, bagaimana tentang membagi pekerjaan. Lalu mengenai cuti juga menurut saya kurang maksimal, karena ditengah- tengah jalan cuti, atasan tetap meminta bantuan kepada yang bersangkutan, padahal</p>

<p>(Bapak Rio, pegawai puskesmas Kumai, Kabupaten Waringin Barat) Bagaimana sebagai tenaga kesehatan, agar bisa mengurangi dampak pada bayi yang ibunya mengalami postpartum depression, agar bayinya bisa memiliki pertumbuhan pertumbuhan dan perkembangan yang baik seperti bayi bayi yang lainnya, dan bagaimana kita-bisa melibatkan anggota keluarga agar aktif dan kooperatif untuk dekat si pasien tersebut.</p>	<p>hal tersebut sudah di dedikasikan untuknya.</p> <p>Jawaban dari Ibu Disya: Memang ibu yang melahirkan itu urusannya bukan hanya pada ibu dan anaknya saja, karena memang butuh orang sekampung ya ibaratnya, seperti tenaga kesehatan yang ada pada tingkat pertama. Lalu apa yang bisa dilakukan? untuk pencegahan kita bisa membuat program-program yang dapat menunjang kesehatan ibu hamil. Jadi memang membangun bonding dengan suami adalah sebuah keharusan, bahkan sebelum program kehamilan. Mungkin nanti akan diadakan ya dari kemenkes untuk promosi kesehatan mengenai persiapan kehamilan, sehingga bapak-bapak diluar sana tidak kaget dengan perubahan-perubahan yang ada.</p> <p>Cara merawat bayi yang ibunya mengalami postpartum depression bagaimana sih.. ya itu butuh pendataan dari posyandunya seperti siapa aja sih ibu yang tengah mengandung atau melahirkan, agar bisa dievaluasi dan dipantau secara berkala.</p>
<p>(Ibu Citra Maulida RSPG) Kebetulan saya bekerja menjadi bidan, dan ada klien ibu yang trauma lama sekali dengan kehamilan sehingga asinya tidak mau keluar, ternyata setelah dicari tau, ibu ini trauma karena disebabkan oleh kurangnya perhatian dari suami, apakah bila hal tersebut terus-menerus terjadi boleh dibawa ke psikolog? karena setelah kami liaht, ibu ini ternyata belum bisa mandiri</p>	<p>(Tanggapan dari Ibu Dhefi Moderator) Saya juga di kala itu mengalami hal yang serupa, tetapi beda kasus ya. Asi saya sangat susah sekali keluar, dan saat itu memang saya sedang stress parah. Sejak saat itu saya meyakini bahwa stress itu sangat mempengaruhi segalanya termasuk susahnya keluar asi dari ibu pasca melahirkan.</p> <p>(Jawaban dari Ibu Disya) Saya sarankan harus ke psikolog, terutama ke konseling pernikahan, karena ini kaitannya bukan kehamilan lagi, barangkali memang sudah ada konflik dalam pernikahan mereka. Karena jika masalah pernikahan tidak segera diselesaikan dengan baik, kita memang tidak perlu untuk mendorong pasien tersebut untuk segera hamil anak kedua. Ketidaksiapan mental menjadi faktor penting dalam proses melahirkan anak selanjutnya.</p>