

Kepiluan Hati selama Kehamilan dan Awal Keibuan Depression during Pregnancy and Early Parenthood

Selama kehamilan dan awal keibuan, ada wanita yang melaporkan perasaan:

- Marah
- Tertekan
- Bersalah
- Bingung
- Waswas
- Kesal
- Pilu
- Kuatir

Beberapa wanita mengutarakan:

'Saya amat prihatin dengan semuanya.'

'Saya selalu ingin menangis ...'

'Tak bisa memusatkan perhatian. Rasanya tak bisa berbuat apa-apa ...'

'Kok berperasaan buruk padahal bayi saya ini cantik?'

'Saya bingung dan tak punya tenaga.'

'Saya cape ... pake banget, tapi tak bisa tidur.'

'Minat orang hanya tertuju kepada bayi ... bukan ke perasaan saya.'

'Saya tidak ingin ketemu orang.'

Bila Anda sering mengalami aneka perasaan ini, barangkali Anda menderita kepiluan.

Kepiluan mengganggu hidup wanita dalam saat penting dan dapat berdampak ke bayinya, kakak-kakaknya dan hubungan suami isteri. Tingkat kepiluan bagi ayah juga menanjak pesat dalam tahun se usai kelahiran bayi.

Tanda dan gejala kepiluan ini antara lain:

- Kehabisan tenaga atau kebanyakan gerak.
- Tidak bisa tidur walaupun Anda mempunyai kesempatan.
- Menangis tak tertahan dan mata terasa berlinang.
- Menyadari bahwa perasaan Anda amat cepat berubah.
- Sangat judes atau peka terhadap bunyi dan sentuhan.
- Senantiasa berpikiran negatif.
- Tanpa berwujud merasa tidak mampu.
- Tiba-tiba takut atau gugup.
- Tak bisa memusatkan perhatian.
- Lebih sering lupa.
- Rasa bingung dan bersalah.
- Kehilangan nafsu berahi atau kegemaran lainnya.
- Merasa kuatir dan sendiri tetapi tidak ingin bersama orang lain.



A combined project of





- Makan amat sedikit atau amat banyak.
- Merasa tak mampu menguasai.
- Asyik dengan pikiran yang menghantui dan mengerikan.
- Terlintas pikiran menyakiti diri atau bayi Anda.
- Kehilangan kepercayaan dan harga diri.
- Tak mampu bersenang-senang.

Kemasygulan yang beruntun seiring dengan beberapa perasaan di atas selama sedikitnya 2 minggu barangkali menunjukkan kepiluan klinis, dan memerlukan penilaian dan pegobatan lebih lanjut.

Penyebab Kepiluan

Kepiluan bisa kapan pun terjadi dalam hidup manusia. Hal ini biasanya berkaitan dengan suatu kejadian besar yang perlu diatasi, dan bisa mencakup:

Perihal Hubungan Keluarga:

- Perceraian.
- Kematian.
- Pindah rumah.
- Pernikahan.
- Anak atau anggota keluarga pindah rumah atau 'keluar rumah'.

Perihal Kesehatan:

- Terluka atau Jatuh Sakit.
- Saudara Dekat Jatuh Sakit.

Perihal Pekerjaan atau Keuangan:

- Berganti pekerjaan.
- Dipecat atau kehilangan pekerjaan.
- Suami mulai atau berhenti bekerja.
- Hutang atau kehilangan rumah.

Ada pula beberapa unsur kemungkinan utama yang dapat membuat wanita lebih rentan terhadap kepiluan sebelum maupun sesudah kelahiran. Ini termasuk:

- Riwayat kepiluan sanak saudara.
- Pernah kena kepiluan sebelumnya.
- Hubungan buruk dengan suami atau tak bersuami.
- Kurang dukungan yang terasa dari orang yang dekat.
- Masa kanak-kanak yang sulit atau tak bahagia.
- Kerumitan lahir bagi si ibu atau bayinya.
- Kelahiran dini atau lambat, maupun kelahiran kembar.
- Perasaan negatip kepada si bayi atau ikatan dengannya terbatas.
- Kesehatan bayinya bermasalah.
- Bukan bayi yang diharapkan (rupa, kelamin).



- Ibu terpisah dari bayinya.
- 'Bayi sulit' (perangai, kebiasaan tidur, ulah bila disusui).
- Desakan sosial ekonomi.
- Kehamilan tak berencana.
- Pernah mengalami pelecehan seksual atau digagahi.

Penyebab kepiluan yang tepat sebelum dan sesudah kelahiran kurang begitu diketahui. Masing-masing wanita mempunyai unsur kemungkinan yang berlainan, tapi gabungan di antara pelbagai tekanan hidup dengan unsur badaniah, hormon dan sosial dapat memicu kepiluan.

Kepiluan setelah kelahiran bayi jangan dicampuradukkan dengan 'kesedihan bersalin'. Hingga 80% wanita kena 'kesedihan' yang cenderung memuncak pada hari ke-3 s/d ke-5 seusai bersalin dan disebabkan oleh perubahan hormon saat bersalin. Si ibu sering merasa berlinang dan kewalahan beberapa hari.

Perlu disadari bahwa kepiluan ini bisa diobati dan Anda bisa kembali sembuh jika diberi pengobatan sepatutnya misalnya obat dan nasihat, dukungan dari saudara dan teman serta memerlukan waktu.

Aneka Pengobatan

Tersedia banyak pilihan bagi wanita yang kepiluan. Sebagai langkah pertama kami sarankan untuk bilang kepada dokter, bidan, perawat Puskes Anak Keluarga, dokter kandungan atau pejabat kesehatan lainnya bahwa Anda merasakan hal itu. Ada kalanya, bisa mengaku dan menyatakan perasaan sudah memberi peluang untuk meyakinkan dan mendukung Anda mencari bantuan yang diperlukan.

Pilihannya termasuk:

- **Penasihat pribadi**
Penasihat mendengarkan masalah Anda tanpa "mengadili" serta memberi dukungan guna membantu Anda melewatinya.
- **Pengobatan psikologis**
Ini bertujuan memberi dukungan dan mengajarkan kiat untuk menangani gejala sambil membahas penyebab di balik semua itu yang memperparah kerentanan Anda terhadap masalah.
- **Penasihat suami-isteri**
Hubungan suami-isteri berubah selama kehamilan maupun awal keibuan. Kesulitan bercakap-cakap pun makin nyata. Penasihat dapat membantu suami-isteri bekerjasama dengan baik serta menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami sebelum dan sesudah kelahiran.



- **Kelompok Peduli**

Ini termasuk kelompok swadaya setempat dan dijalankan oleh orang yang mengalami hal yang serupa, atau kelompok peduli yang memberi peluang untuk berbagi pengalaman, memperoleh keterangan berguna dan mengembangkan kiat guna mengatasinya.

- **Obat**

Walaupun manjur, pada umumnya obat tidak patut diminum tanpa diiringi oleh penasihat, pengobatan dan layanan dukungan lainnya. Mungkin pula ada dampak sampingnya yang menjengkelkan. Anda patut meminta nasihat dari dokter mengenai penggunaan obat dan pelawan kepiluan yang aman diminum selama kehamilan maupun menyusui.

- **Rawat inap di rumah sakit atau pusat ibu-bayi**

Kadang-kadang ada wanita yang bisa mengalami kepiluan sedemikian parahnya sehingga akan menyakiti diri atau bayinya. Rawat inap di rumah sakit atau pusat ibu-bayi adalah suatu pertimbangan penting.

Jika di daerah Anda ada pusat itu, mereka menyediakan tempat aman bagi ibu serta bayinya untuk dipantau siang malam.

Ada juga yang memberi program bagi wanita dan prianya guna menangani hal bersuami-isteri, keterampilan orangtua dan hubungan ibu-anak.

Pusat layanan inap keluarga (Karitane atau Tresillian) mungkin juga bisa menawarkan penginapan guna menyelesaikan masalah ulah anak.

Kiat berguna untuk mengatasi Kehamilan dan Awal Keibuan

Ada banyak hal yang bisa dilakukan para ibu dan suaminya guna memudahkan pengalaman hamil dan menjadi orang tua. Inilah saran-sarannya:

Bagi si Bunda

- Banyak hal berubah selama kehamilan dan perubahan bisa menekan. Ketahuilah hal ini dan bicarakanlah.
- Rencanakanlah mendapatkan bantuan tambahan dengan meminta suami atau saudara untuk menemani di rumah dalam 2 bulan pertama.
- Dengan suami bicarakanlah perubahan dalam hidup Anda dengan kedatangan bayi serta penyesuaiannya, misalnya cara berbagi pekerjaan rumah tangga.
- Coba elakkan kejadian besar dalam hidup (pindah rumah, ganti pekerjaan) dalam bulan-bulan pertama setelah bayi lahir atau sewaktu hamil tua.
- Berbagi keprihatinan dengan seorang yang Anda percayai.
- Periksa kesehatan Anda secara teratur.



- Percayalah akan keputusan Anda serta ingatlah, seraya menyesuaikan diri dengan peran baru semuanya akan menjadi lebih mudah.
- Lanjutkan sifat bergurau Anda!
- Sedari awal ikutsertakanlah suami dalam penjagaan bayi.
- Bila bayi tidur, cobalah juga ikut tidur atau beristirahat.
- Berkenalan dengan perawat Puskes Anak Keluarga setempat atau kelompok ibu untuk memperluas dukungan.
- Carilah seorang yang handal dan bisa dipercaya menjaga bayi agar dapat meluangkan waktu dengan suami.

Bagi si Ayah

- Anjurkanlah isteri Anda untuk mendapat bantuan professional bila perlu, serta menemaninya.
- Sadarilah keadaan sehat dan walafiat Anda sendiri dan mintalah bantuan profesional bilamana sampai merasa kepiluan.
- Berilah keyakinan dan dukungan kepada isteri.
- Secara aktif ikutserta menjaga bayi Anda.
- Penuhlah dengan pengertian akan kebutuhan isteri dan sesuaikanlah pengharapan terhadapnya.
- Terimalah uluran bantuan dari orang.
- Rencanakanlah waktu berkumpul bagi suami-isteri dan lakukanlah kegiatan menggembarakan seperti sebelum bayi lahir.
- Sadarilah bahwa nafsu berahi wanita sering menurun setelah bayi lahir. Tunjukkan rasa sayang dan karib Anda tanpa desakan untuk bercampur.

Ada yang bisa Anda lakukan ...

Banyak wanita malu bila tak mampu menguasai dan beranggapan sebenarnya hal ini adalah saat paling menggembarakan dalam hidup.

Bila ada sesuatu yang tidak benar, perlu mengaku kepada diri sendiri serta sadar bahwa meminta bantuan dan mengungkapkan perasaan pilu, waswas, marah atau bingung itu tidak keliru.

Kepiluan bukanlah sesuatu yang selalu bisa Anda lewati sendiri. Yang paling sulit adalah meraih dan meminta bantuan. Sebaran ini akan membantu melangkahakan tapak-tapak pertama menuju penyembuhan.

Dan ingatlah, kepiluan adalah suatu keadaan yang dapat diobati serta Anda bisa sembuh.

Memperoleh Bantuan

- Carilah seorang professional berpengalaman di bidang kesehatan jiwa dalam kaitan dengan kelahiran bayi. Banyak dokter bersedia memberi nasihat atau surat pengantar, bila perlu.



- Bertanyalah kepada wanita kenalan Anda tentang pengalaman dan cara menguasai masalah kehamilan dan keibuan mereka. Begitu pula ke mana mereka mencari bantuan dan dari siapa.
- Carilah seorang (teman, saudara, rekan kerja) yang mau mendengarkan secara mendukung tanpa mengadili dan yang kiranya memahami yang Anda alami tempat Anda bisa merasa aman dan bertanya.

Jika merasa prihatin dengan perasaan atau perihal keibuan Anda, bicarakanlah dengan dokter, bidan, dokter kandungan atau perawat Puskesmas Anak Keluarga.

Jika memerlukan nasihat pakar kepiluan seusai kelahiran, teleponlah Puskesmas Jiwa Lintas Budaya Transcultural Mental Health Centre lewat (02) 9840 3800.

Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris, hubungilah Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan TIS lewat 131 450 yang lalu akan meneleponkan Transcultural Mental Health Centre.

Pada jaringan Multicultural Communication di www.mhcs.health.nsw.gov.au bisa Anda temukan lebih banyak lagi keterangan kesehatan berbahasa Indonesia.

Nomor telepon ini betul saat sebaran dicetak tetapi tidak terus diperbaharui bila ada perubahan. Mungkin masih harus Anda tengok di buku telepon.