

PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL TRIMESTER 1 HINGGA 3 MELALUI PROGRAM DUKUNGAN PSIKOLOGIS DAN EDUKASI

Mardiana Ahmad¹, Nurul Qisti Agusalim², Fentry H. Ruing³, Nana Erna⁴, Nurfajriah Basri⁵, Masdianti⁶, Risma Asriani Azis⁷

^{1,2}Program Studi Magister Kebidanan Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin

^{3,4,5,6,7}Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Sawerigadung makassar
mardianaahmad@pasca.unhas.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Kesehatan mental selama kehamilan merupakan aspek penting yang mempengaruhi kesejahteraan ibu dan perkembangan janin. Ibu hamil seringkali mengalami perubahan emosional dan fisik yang signifikan, yang dapat memicu stres dan kecemasan. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dengan memberikan dukungan psikologis pada ibu hamil, guna memastikan kesehatan mental yang optimal selama kehamilan. Metode kegiatan pengabdian ini berupa dukungan psikologis dan edukasi tentang pentingnya kesehatan mental selama kehamilan yang dilaksanakan pada 27 April 2024 di Klinik Pratama Unhas Baraya dengan peserta 61 ibu hamil trimester I, II dan III. Penilaian Tingkat pengetahuan yang dilakukan melalui pre dan posttest. Hasil mengidentifikasi bahwa terjadi peningkatan skor pada Tingkat pengetahuan yaitu nilai 8,37. Maka, dapat disimpulkan bahwa memberikan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan mental selama hamil.

Kata Kunci: Dukungan Psikologis; Edukasi; Kesehatan Mental; Ibu Hamil.

Abstract: *Mental health during pregnancy is an important aspect that affects both maternal well-being and foetal development. Pregnant women often experience significant emotional and physical changes, which can trigger stress and anxiety. The purpose of this service is to increase awareness, knowledge by providing psychological support to pregnant women, to ensure optimal mental health during pregnancy. The method of this service activity is in the form of psychological support and education about the importance of mental health during pregnancy, which was held on April 27, 2024, at the Unhas Baraya Primary Clinic with the participation of 61 pregnant women in the first, second and third trimesters. Assessment of knowledge levels carried out through pre and posttest. The results identified that there was an increase in the score on the level of knowledge, namely a value of 8.37. So, it can be concluded that providing education can increase the knowledge and awareness of pregnant women about the importance of maintaining mental health during pregnancy.*

Keywords: *Psychological Support; Education; Mental Health; Pregnant Women.*



Article History:

Received: 27-05-2024

Revised : 25-06-2024

Accepted: 08-08-2024

Online : 10-08-2024



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan fase terpenting dalam kehidupan seorang wanita dikarenakan terjadi perubahan fisik, emosional dan psikologis (Forbes et al., 2018; Ikram et al., 2018). Selama periode tersebut seorang ibu hamil mengalami berbagai perubahan yang berpengaruh terhadap Kesehatan mental dan fisiknya. Sehingga diperlukan untuk memberikan perhatian yang cukup terhadap Kesehatan mental ibu hamil (Abdelwahab et al., 2021; Eke et al., 2023; Zakaria et al., 2022). Ibu hamil dengan gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan depresi atau stress dan dalam kasus yang sangat serius dapat berkontribusi dalam kematian ibu dan bayi (Asfrestyanti et al., 2022). Menurut data kementerian kesehatan Indonesia angka kematian ibu (AKI) di Indonesia pada 2022 adalah 3.572, data AKI di provinsi Sulawesi Selatan pada 2022 adalah 175 ibu.

Beberapa gangguan kesehatan mental yang sering dialami ibu hamil antara lain: depresi prenatal, depresi selama kehamilan bisa terjadi akibat perubahan hormonal, stres, dan faktor psikososial. Gejala depresi prenatal termasuk perasaan sedih yang berkepanjangan, kelelahan, dan kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari. Depresi yang tidak diobati bisa meningkatkan risiko depresi pasca persalinan dan berdampak negatif pada perkembangan janin (Wulandari & Perwitasari, 2021).

Gangguan kesehatan lainnya yaitu dapat menimbulkan kecemasan, ibu hamil sering mengalami kecemasan terkait kesehatan janin, persalinan, dan peran sebagai orang tua. Tingkat kecemasan yang tinggi bisa mengganggu tidur, nafsu makan, dan kesejahteraan secara keseluruhan Purwaningsih (2020), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD), beberapa wanita yang mengalami trauma sebelumnya atau mengalami pengalaman buruk selama kehamilan sebelumnya dapat mengembangkan PTSD. Gejala termasuk kilas balik, mimpi buruk, dan reaksi fisik yang kuat terhadap pemicu yang terkait dengan trauma (Azis & Margaretha, 2017).

Dengan melihat permasalahan diatas dibutuhkan dukungan yang tepat dan intervensi dini dapat membantu mencegah dampak negatif jangka panjang pada ibu dan bayinya. Upaya dalam mengatasi gangguan kesehatan mental pada ibu hamil, dapat dilakukan antara lain dengan: pemeriksaan dan konseling rutin serta edukasi, melibatkan pemeriksaan kesehatan mental sebagai bagian dari perawatan antenatal dapat membantu mendeteksi dan mengelola gangguan lebih awal Patui et al. (2022), dukungan sosial, dukungan dari keluarga, teman, dan kelompok dukungan dapat memberikan kenyamanan emosional dan mengurangi perasaan isolasi (Arinda & Herdayati, 2021).

Sehingga dirasa sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan menyediakan akses yang lebih baik ke layanan kesehatan mental bagi ibu hamil untuk memastikan kesejahteraan mereka dan bayi mereka dengan memberikan program dukungan psikologis dan edukasi pada ibu hamil. Program dukungan psikologis dan edukasi kesehatan mental pada ibu hamil

bertujuan untuk mencapai beberapa hal penting yang berkontribusi pada kesejahteraan ibu dan perkembangan janin yang sehat, antara lain: mencegah dan mengurangi gangguan kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik, meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental, membangun dukungan social, mempersiapkan mental untuk persalinan dan peran sebagai orang tua, mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zuhana & Suparni (2023) melaporkan hasil rerata peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan sebesar 18,78; peningkatan rerata sikap adaptasi fisiologis ibu hamil 16,47 dan dukungan suami meningkat 7,65 setelah diberikan edukasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudarto et al. (2022) melaporkan bahwa penyuluhan kepada ibu hamil dan ibu pasca melahirkan dapat mencegah depresi pasca melahirkan. Bahkan penelitian terkait manfaat dukungan psikologis dan Edukasi pada ibu hamil telah banyak diteliti yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Diah Indriastuti & Tahiruddin, 2015; Gao et al., 2012; Geko et al., 2023; Veronika et al., 2022).

B. METODE PELAKSANAAN

Program yang diberikan kepada ibu hamil trimester I, II dan III berupa dukungan psikologis dan edukasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 April 2024 di Klinik Pratama Unhas Baraya. Peserta yang mengikuti kegiatan edukasi merupakan ibu hamil. Peserta yang hadir dalam kegiatan edukasi sejumlah 63 peserta, 2 peserta dikeluarkan karena tidak menyelesaikan sesi kegiatan edukasi. Materi/topik yang dibahas pada kegiatan dukungan psikologis dan edukasi ini yaitu pentingnya kesehatan mental selama kehamilan. Tahapan kegiatan pelatihan terdiri dari 3 tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tim pengabdian melakukan survei di Klinik Pratama Unhas Baraya, langkah awal yang dilakukan adalah survei lokasi sasaran, pengurusan administrasi, izin pengabdian dilakukan dengan cara menghubungi direktur Klinik Pratama Unhas Baraya dan menyampaikan maksud dari kegiatan pengabdian yang dilakukan, menyusun materi edukasi pentingnya kesehatan mental selama kehamilan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peserta melakukan absensi terlebih dahulu dan menempati tempat yang telah disediakan. Setelah itu peserta dilakukan pre-test dengan memberikan quisioner 10 pertanyaan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental ibu hamil. Setelah itu tim menyampaikan materi tentang pentingnya kesehatan mental selama kehamilan. Setelah materi selesai, kegiatan berikutnya yaitu sesi diskusi

tanya jawab bersama pemateri yang di ikuti dengan pemberian doorprize kepada peserta yang aktif bertanya dan menjawab.

3. Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap penilaian apakah tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat tercapai. Evaluasi meliputi proses penyampaian materi, keadaan saat kegiatan berlangsung, respon peserta terhadap materi yang disampaikan, keaktifan peserta pada saat diskusi atau tanya jawab peserta kegiatan. Evaluasi keberhasilan kegiatan dengan memberikan kuisioner tentang pengetahuan kesehatan mental ibu hamil dalam bentuk 10 pertanyaan post-test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat akan dijabarkan dibawah ini:



Gambar 1. Penyampaian Materi dan Diskusi Tanya Jawab

Gambar 1 yaitu proses pemberian materi tentang pentingnya kesehatan mental selama kehamilan. Setelah materi selesai, kegiatan berikutnya yaitu sesi diskusi tanya jawab bersama pemateri yang diikuti dengan pemberian doorprize kepada peserta yang aktif bertanya dan menjawab. Dalam kegiatan ini para peserta sangat antusias dengan materi yang diberikan.

Tabel 1. Analisis Hasil Pengetahuan

Responden	Tingkat pengetahuan	Rata-rata	Jumlah
	<i>Pre-test</i>	5,28	61
	<i>Post-test</i>	8,37	61

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental ibu hamil sebelum pemberian intervensi yaitu sebesar 5,28 dan setelah diberikan intervensi mengalami kenaikan sebesar 8,37. Hasil tersebut membuktikan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengetahuan kesehatan mental ibu hamil. Intervensi edukasi yang diberikan didefinisikan sebagai proses yang berpusat pada pasien yang mencakup informasi tentang upaya mencegah dan mengurangi gangguan kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan emosional dan

fisik, meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental, membangun dukungan social, mempersiapkan mental untuk persalinan dan peran sebagai orang tua, mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan (Kusumawati et al., 2023; Nurhidayah, 2022; Pratiwi et al., 2022).

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang memengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari (Rahmawaty et al., 2022). Kesehatan mental juga berperan dalam menentukan bagaimana seseorang menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan (Suwijik & A'yun, 2022). Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk: menghadapi tantangan hidup dengan cara yang sehat, menjalin hubungan yang positif dan memuaskan dengan orang lain, bekerja secara produktif dan mencapai potensi penuh mereka, berkontribusi pada komunitas dan masyarakat mereka (Yustikasari et al., 2023).

Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi sehari-hari dan dapat berupa berbagai kondisi, termasuk depresi, kecemasan, gangguan makan, dan banyak lagi (Rudianto, 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mencakup faktor biologis (seperti genetika atau cedera otak), pengalaman hidup (seperti trauma atau pelecehan), dan riwayat keluarga dengan masalah kesehatan mental. Penting untuk memperhatikan kesehatan mental dan mencari bantuan jika diperlukan, karena kesehatan mental yang buruk dapat berdampak negatif pada kesejahteraan keseluruhan seseorang dan kualitas hidup mereka. Dukungan dari keluarga, teman, profesional kesehatan mental, dan komunitas dapat sangat membantu dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental (Alkautsar et al., 2023).

Begitu pula dengan kesehatan mental pada ibu hamil yang merupakan aspek penting yang mempengaruhi kesejahteraan ibu dan perkembangan janin (Imasti & Subroto, 2023). Kehamilan adalah periode penuh perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan mental seorang ibu. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental selama kehamilan meliputi Perubahan hormonal, dimana fluktuasi hormon selama kehamilan dapat memengaruhi suasana hati dan tingkat stres ibu hamil.

Kecemasan dan depresi, banyak ibu hamil mengalami kecemasan terkait kesehatan janin, proses persalinan, dan perubahan kehidupan setelah melahirkan. Depresi perinatal, yang mencakup depresi prenatal dan postnatal, juga merupakan masalah umum. Dukungan sosial, dukungan dari pasangan, keluarga, dan teman-teman sangat penting untuk kesehatan mental ibu hamil, kekurangan dukungan sosial dapat meningkatkan risiko stres dan depresi. Riwayat kesehatan mental, Ibu dengan riwayat masalah kesehatan mental sebelumnya lebih rentan mengalami masalah serupa selama kehamilan. Stres dan trauma, stres kronis atau pengalaman trauma

dapat memperburuk kesehatan mental selama kehamilan (Adyani et al., 2023).

Dampak yang dapat ditimbulkan oleh terganggunya kesehatan mental pada ibu hamil, antara lain: kesehatan ibu, depresi dan kecemasan yang tidak ditangani dapat mengganggu kesehatan fisik dan emosional ibu, serta mempengaruhi hubungan dengan pasangan dan keluarga (Yuliani et al., 2022). Kesehatan janin, stres kronis dan depresi berat pada ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin, meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat lahir rendah, dan masalah perkembangan lainnya (Marwah et al., 2023). Pasca melahirkan, kesehatan mental yang buruk selama kehamilan dapat berlanjut setelah melahirkan, meningkatkan risiko depresi pasca melahirkan (postpartum depression) yang dapat mempengaruhi ikatan ibu-anak dan kesejahteraan keluarga (Amna & Khairani, 2024).

Cara menjaga kesehatan mental ibu hamil: cari dukungan, jangan ragu untuk berbicara dengan pasangan, keluarga, teman, atau profesional kesehatan mengenai perasaan dan kekhawatiran yang dirasakan (Eristono et al., 2023). Perawatan pribadi, lakukan aktivitas yang menyenangkan dan relaksasi, seperti yoga, meditasi, atau berjalan-jalan (Adyani et al., 2023). Konsultasi medis, rutin memeriksakan diri ke dokter atau bidan, dan jangan ragu untuk mengungkapkan perasaan (Safdyant et al., 2023). Edukasi, pelajari tentang kehamilan dan persalinan untuk mengurangi ketidakpastian dan kecemasan (Rama et al., 2023). Makan sehat dan berolahraga, pola makan seimbang dan olahraga ringan dapat membantu menjaga kesejahteraan fisik dan mental (Winarni et al., 2023). Memperhatikan kesehatan mental selama kehamilan adalah langkah penting untuk memastikan kesejahteraan ibu dan bayi, serta menciptakan lingkungan yang sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan keluarga baru.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan program dukungan psikologis dan edukasi kesehatan mental pada ibu hamil berjalan lancar sesuai dengan rencana. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dengan nilai 8,37 pada peserta kegiatan, sehingga dari kesimpulan kegiatan ini adalah kegiatan edukasi dapat meningkatkan wawasan peserta tentang pentingnya kesehatan mental selama kehamilan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya lebih lanjut seperti dukungan social diantaranya keluarga, teman atau kelompok ibu hamil dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil agar tetap baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdelwahab, M., Costantine, M. M., & Pacheco, L. (2021). Physiologic changes during pregnancy. In *Clinical Pharmacology During Pregnancy*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818902-3.00008-7>
- Adyani, K., Rahmawati, A., & Pebrianti, A. (2023). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Selama Kehamilan: Literature

- Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1033–1038. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3388>
- Alkautsar, C. M., Rizal, E., & Rodiah, S. (2023). Pola Pencarian Informasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Di Kota Sukabumi. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 21–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.5455/nutricia.v1i3.721>
- Amna, Z., & Khairani, M. (2024). The Risk Factors for Depression in Postpartum Moms. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(1), 28–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.28>
- Arinda, Y. D., & Herdayati, M. (2021). Masalah Kesehatan Mental pada Wanita Hamil Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkesvo.62784>
- Asfrestyanti, A., Samutri, E., & Pratiwi, A. M. (2022). Hubungan Depresi dengan Kualitas Hidup Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19 Pulau Jawa. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 15(2).
- Azis, N. A., & Margaretha, M. (2017). Strategi Coping terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Riwayat Keguguran Di Kehamilan Sebelumnya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3976>
- Diah Indriastuti, & Tahiruddin. (2015). Detection of Postnatal Depression Using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) at the Home Visit Post Partum Mother. *National Community Nursing Seminar "The Role of Nurses in Primary Health Care Towards the Asean Economic Community."*
- Eke, A. C., Gebreyohannes, R. D., Fernandes, M. F. S., & Pillai, V. C. (2023). Physiologic Changes During Pregnancy and Impact on Small-Molecule Drugs, Biologic (Monoclonal Antibody) Disposition, and Response. *Journal of Clinical Pharmacology*, 63(S1). <https://doi.org/10.1002/jcph.2227>
- Eristono, E., Hasanah, S., & Aryani, R. (2023). Edukasi Pendidikan Kesehatan tentang Baby Blues Syndrome pada Ibu Hamil di Desa Lamteh Dayah Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Aceh Besar. *Community Development Journal*, 4(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v4i6.21757>
- Forbes, L. E., Graham, J. E., Berglund, C., & Bell, R. C. (2018). Dietary change during pregnancy and women's reasons for change. *Nutrients*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/nu10081032>
- Gao, L. ling, Chan, S. W. chi, & Sun, K. (2012). Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented childbirth education programme for Chinese first-time childbearing women at 3-month follow up: Randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 49(3). <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.09.010>
- Geko, N., Imamović, F., Hadžimuratović, E., Ovčina, A., Marjanović, M., Marušić, J., Tomić, D., & Đido, V. (2023). The Influence of Psychophysical Preparation of Pregnant Women on the Outcome of Childbirth and Postpartum Recovery. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 5(5). <https://doi.org/10.24018/ejmed.2023.5.5.1765>
- Ikram, S., Malik, A., & Suhail, M. (2018). Physiological skin changes during pregnancy. *Journal of Pakistan Association of Dermatologists*, 28(2). <https://doi.org/10.3126/mjsbh.v11i1.7767>
- Imasti, A. T. M., & Subroto, M. (2023). Dampak Overcrowded bagi Kesehatan Narapidana Wanita Hamil di Lembaga Pemasarakatan. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 12(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19836>
- Kusumawati, Y., Widyawati, W., & Dewi, F. S. T. (2023). Mental Health Education for Pregnant Women during the COVID-19 Pandemic in Surakarta, Indonesia. *Kemas*, 19(1). <https://doi.org/10.15294/kemas.v19i1.42211>
- Marwah, D. S., Zata, K. N., Naufal, M., Fadhillah, M. I., & Fithri, N. K. (2023).

- Literature Review: Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Ibu Hamil dan Implikasinya pada Kesehatan Janin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(8), 2578–2587.
- Nurhidayah, M. K. (2022). Media Booklet Education in Improving Mental Health Knowledge for Pregnant Women in the Samata Health Center Area. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Pencerah (JIKP)*, 11(2).
- Patui, N. S., Radhiah, S., & Mantao, E. (2022). Sosialisasi Kesehatan Mental Ibu Hamil Masa Pandemi C-19 di UPTD Puskesmas Mabelopura Kota Palu. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i1.559>
- Pratiwi, S., Nurul Makiyah, S. N., & Kartini, F. (2022). The Effect of Health Promotion With Video Media on Knowledge and Behavior About Anemia in Pregnant Mothers. *Jurnal Health Sains*, 3(9). <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i9.594>
- Purwaningsih, H. (2020). Analisis Masalah Psikologis pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19: Literature Review. *Penelitian, Pengabdian, Dan Literature Review Di Era Pandemi COVID-19*.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika*, 8(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Rama, B. G. A., Novelin, T., Mahadewi, K. J., & Prasada, D. K. (2023). Edukasi Pembangunan Kesehatan Mental Di LPKA Kelas II Karangasem. *Community Development Journal*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.15455>
- Rudianto, Z. N. (2022). Generation Z Knowledge About Health Literature And Mental Awareness During Pandemic. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Safdyant, I. D. D., Hastuti, H., Purnamasari, J., & Ibrahim, I. (2023). Komunikasi Interpersonal antara Bidan dan Ibu Hamil di Puskesmas Biak Kota Provinsi Papua. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/mude.v3i1.5511>
- Sudarto, S., Zakiyya, A., & Handrika, R. (2022). Penyuluhan Pencegahan Depresi Pasca Melahirkan di Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1).
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>
- Veronika, M., Florensa, A., Hasibuan, S. Y., Suryadinata, N., Tahapary, A., Fransiska, J., Surbakti, B., & Purwani, M. I. (2022). Cegah Depresi Post-Partum Dengan Edukasi Kesehatan Masyarakat Maria. *Prosiding PKM-CSR*, 5.
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afiyanti, Y. (2023). *Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil melalui Intervensi Psikoedukasi*. Nasya Exapanding Management.
- Wulandari, R. P., & Perwitasari, P. (2021). Hubungan Usia Ibu dan Paritas dengan Gejala Depresi pada Kehamilan. *Journal of Midwifery and Reproduction*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35747/jmr.v4i2.675>
- Yuliani, V., Khatimah, H., & Astuti, Y. L. (2022). Dampak Pandemi COVID-19 pada Kesehatan Mental Wanita Hamil: Tinjauan Literatur. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(4), 353–367. <https://doi.org/https://doi.org/10.55123/insologi.v1i4.605>
- Yustikasari, Y., Anisa, R., & Dewi, R. (2023). Pemanfaatan Program Implementasi Promosi Kesehatan: Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal*

- Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 430–438.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.860>
- Zakaria, Z. Z., Al-Rumaihi, S., Al-Absi, R. S., Farah, H., Elamin, M., Nader, R., Bouabidi, S., Suleiman, S. E., Nasr, S., & Al-Asmakh, M. (2022). Physiological Changes and Interactions Between Microbiome and the Host During Pregnancy. In *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology* (Vol. 12). <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.824925>
- Zuhana, N., & Suparni, S. (2023). Edukasi Pencegahan Depresi Post Partum pada Ibu Hamil. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 4(2). <https://doi.org/10.36590/jagri.v4i2.672>