

Upaya Mempersiapkan Kesehatan Mental Ibu Hamil: *Literature Review**Efforts to prepare for the mental health of pregnant women: Literature Review*Alfiah Rahmawati¹, Zakia Winda Kurnia^{2*}, Rr. Catur Leny Wulandari³^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia*Korespondensi Penulis : Zakiakurnia7@gmail.com**Abstrak**

Latar belakang: Kehamilan merupakan suatu proses dalam kehidupan seorang wanita yang menimbulkan banyak perubahan. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh sejumlah upaya psikologis, sosial, budaya, dan ekonomi yang dapat menyebabkan perubahan kesehatan mental selama kehamilan. Hal ini cukup berbahaya bila ibu hamil berisiko mengalami gangguan mental.

Tujuan: untuk menganalisis upaya mempersiapkan kesehatan mental pada ibu hamil.

Metode : *Literature Review* Pencarian awal diawali dengan mengidentifikasi artikel jurnal yang relevan dengan kata kunci (mempersiapkan kehamilan; kesehatan mental; dukungan). Pencarian artikel menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris melalui database seperti Google Scholar, Scencedirect dan PubMed yang terbatas pada edisi 2018-2023. Artikel yang digunakan dalam penyusunannya adalah artikel nasional dan internasional yang berjumlah 18 artikel .artikel yaitu 12 artikel nasional dan 6 artikel internasional yang kemudian dianalisis secara menyeluruh

Hasil: Hasil kajian artikel menunjukkan 5 upaya yang bisa dilakukan untuk mempersiapkan kesehatan mental saat hamil, upayanya antara lain dukungan pasangan, dukungan sosial, konseling kognitif, kecukupan gizi ibu hamil, dan menjaga pola makan ibu hamil.

Kesimpulan: Adanya gangguan kesehatan mental pada ibu pada masa kehamilan merupakan suatu risiko yang serius. Kesehatan mental seorang ibu selama hamil merupakan persiapan yang penting. Maka kita harus memperhatikan upaya mempersiapkan kesehatan mental ibu hamil. Hasil analisis menyimpulkan bahwa dukungan pasangan, dukungan sosial, konseling kognitif, kecukupan gizi ibu hamil, dan menjaga pola makan ibu hamil dapat mempersiapkan kesehatan mental ibu selama hamil. Mungkin hal ini harusnya menarik perhatian para bidan, tenaga kesehatan dan pemerintah kedepannya akan semakin meningkat, meningkatkan kondisi mental para ibu sehingga setiap calon ibu memiliki kehamilan yang baik.

Kata Kunci: Mempersiapkan Kehamilan; Kesehatan Mental; Dukungan

Abstract

Introduction: Pregnancy is a process in a woman's life that causes many changes. These changes are influenced by a number of psychological, social, cultural, and economic efforts that can cause changes in mental health during pregnancy. This is quite dangerous if pregnant women are at risk of experiencing mental disorders.

purpose: The aim of the literature review is to analyze efforts to prepare for the mental health of pregnant women

Methods: The method used is literature study. The initial search begins by identifying relevant journal articles with keywords (preparing for pregnancy; mental health; support). Search for articles using Indonesian and English through databases such as Google Scholar, Scencedirect and PubMed limited to the 2018-2023 edition. The articles used in its preparation were 18 national and international articles, namely 12 national articles and 6 international articles which were then analyzed thoroughly.

Result: The results of the article study show 5 efforts that can be made to prepare for mental health during pregnancy, these efforts include partner support, social support, cognitive counseling, adequate nutrition for pregnant women, and maintaining the diet of pregnant women.

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that the occurrence of mental health disorders in mothers during pregnancy is a serious threat. So a mother's mental health during pregnancy is an important preparation. So we must pay attention to efforts to prepare the mental health of pregnant women. The results of the analysis concluded that partner support, social support, cognitive counseling, adequate nutrition for pregnant women, and maintaining the diet of pregnant women can prepare the mother's mental health during pregnancy. Maybe this should attract the attention of midwives, health workers and the government in the future, improving the mental condition of mothers so that every prospective mother has a good pregnancy.

Keywords: Preparing for Pregnancy; Mental Health; Support

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang memerlukan upaya mempersiapkan kesehatan mental ibu hamil dan dampaknya pada persepsi kesejahteraan dan kualitas hidup wanita, menjaga kesehatan mental sangat penting dalam semua tahap kehidupan. Saat ini, masalah kesehatan jiwa atau mental selama kehamilan masih dianggap kurang penting dibandingkan kesehatan fisik. Gangguan kesehatan mental belum dianggap sebagai penyakit, namun jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan akibat yang sangat serius dan mengancam jiwa (1). Setiap orang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil. Gangguan kejiwaan dapat terjadi, termasuk depresi, gangguan panik, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), gangguan bipolar, gangguan makan, dan skizofrenia. Gangguan kesehatan mental yang paling umum adalah kecemasan dan depresi (2).

sekali mendeteksi adanya kecemasan dan depresi selama kehamilan. pemeriksaan kesehatan mental perinatal di lakukan di negara inggris, Amerika, Australia dan lain-lain. namun hanya 20-30% perempuan yang mengalami gangguan kesehatan mental perinatal didiagnosis atau di obati karena alasan penyakit hambatan penyediaan layanan. misalnya, banyak profesional layanan kesehatan tidak mengambil posisi dalam diagnosis dan pengobatan gangguan kesehatan mental perinatal di bawah tanggung jawab mereka. pelatihan yang tidak memadai, terbatasnya akses terhadap rujukan, sarana pengobatan dan tindak lanjut, dan kurangnya dukungan politik hal ini juga merupakan penghalang yang mendorong timbulnya keluhan petugas kesehatan (3). implementasi yang sukses dan melakukan program penyaringan umum memerlukan pelatihan penyediaan layanan tambahan, peningkatan beban kerja dan inovasi layanan kesehatan mental perinatal yang di berikan kepada pasien. suasana klinis yang hangat dan "normalisasi penelitian kesehatan mental perinatal dapat membantu mengurangi stigma layanan kesehatan mental dan peningkatan penerimaan terhadap perempuan dalam penggunaan layanan kesehatan mental (4).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kesehatan mental termasuk depresi secara global, perempuan sebesar 4,6 persen, lebih tinggi dibandingkan laki-laki sebesar 2,6 persen. Data terbaru menunjukkan sekitar 10% wanita hamil menderita depresi (1). 20% kehamilan ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga. gejala depresi meningkat 16% pada trimester ketiga dan berlanjut selama empat minggu tiga bulan setelah lahir (5). di provinsi Jawa Tengah 7,7% dari 95,460 penduduk mengalami gangguan emosional-psikologis, hal ini merupakan hasil penelitian. kesehatan dasar pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental emosional pada ibu kehamilan meningkat dari 8,1% menjadi 10,1%. sebaliknya berdasarkan survei kependudukan dan kesehatan Indonesia mencatat AKI pada tahun 2019 pada 4.912 dan 28,7% dari seluruh ibu hamil Indonesia yang melaporkan kecemasan (6).

Gangguan jiwa tersebut diawali dari kekhawatiran berlebihan terhadap kesehatan dan keselamatan janin, ancaman kematian, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari sehingga berujung pada depresi selama kehamilan (7). Selain itu, seringkali ibu hamil tidak menyadari bahwa dirinya mengalami gangguan jiwa, karena tidak mengetahui tanda dan gejala apa yang dialaminya, karena sebagian besar keluhan yang mereka sadari hanya berkaitan dengan perubahan fisik kehamilan (8). Tanda dan gejala yang biasa dialami ibu hamil antara lain perubahan suasana hati, pikiran tidak teratur, kecemasan kronis, harga diri yang berlebihan atau tinggi, tindakan impulsif, disorientasi ruang dan waktu, dan halusinasi yang berulang atau terus-menerus (9). Jadi jika terus berlanjut dapat menimbulkan dampak buruk bagi ibu, anak dan keluarga, seperti aborsi, kelahiran prematur bahkan gangguan jiwa pada janin (10).

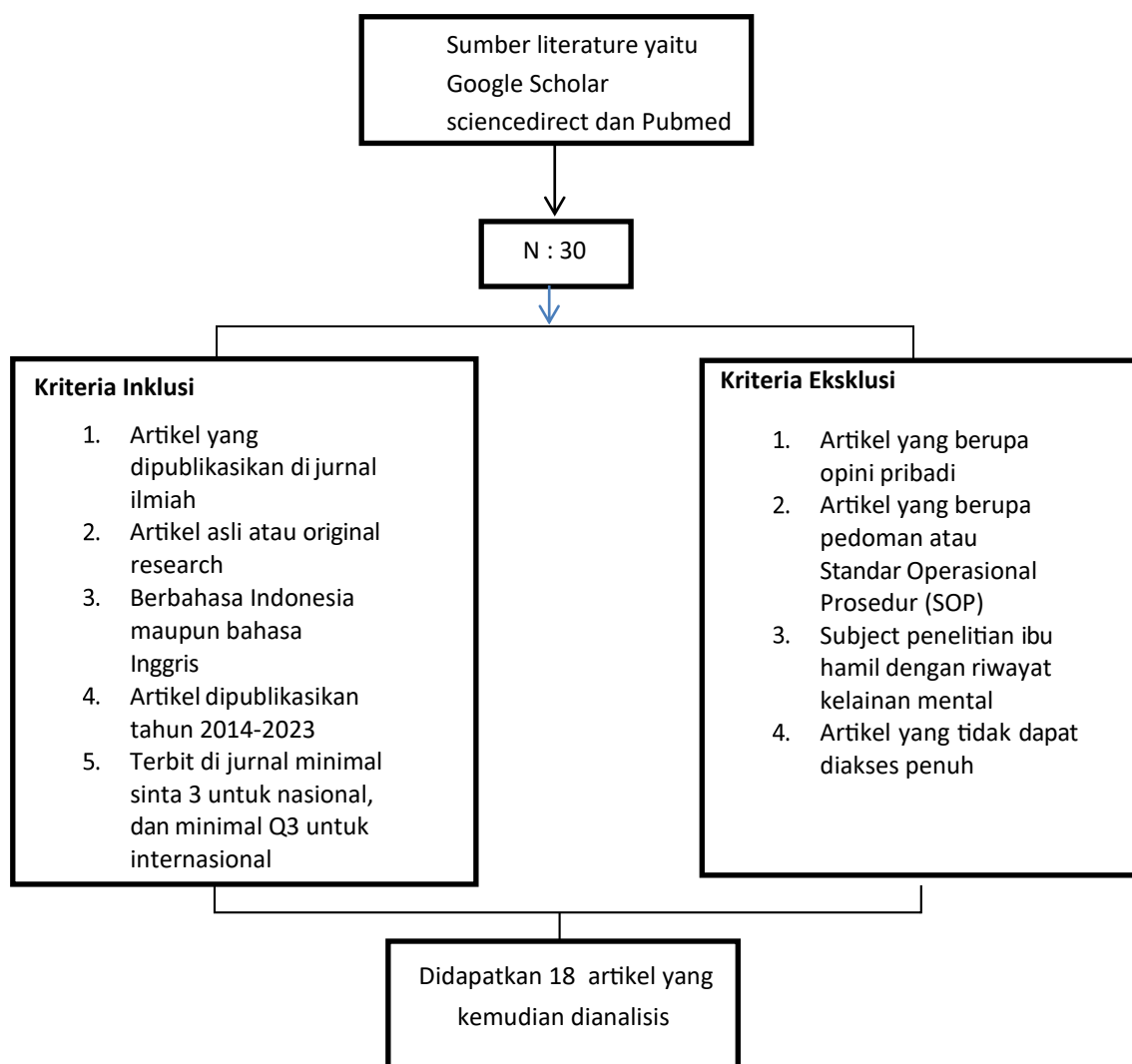
Upaya kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada Pasal 40 ayat 5 UU Nomor 17 Tahun 2023 dilakukan pada upaya kesehatan ibu menjadi tanggung jawab dan kewajiban bersama bagi keluarga, masyarakat, pemerintah daerah, dan pemerintah pusat (11). dari sinilah ibu hamil belajar bagaimana menghadapinya kesehatan mental yang baik selama kehamilan tanda dan gejala kehamilan dengan masalah kesehatan pengkodisian mental serta kesadaran dan emosional selama kehamilan. sekaligus dengan motivasi informasi dari pemerintah daerah serta bidan, masyarakat, keluarga, meningkatkan kesehatan mental internal ibu hamil. sehingga dapat menjadi upaya untuk mencegah dan mengurangi permasalahan kesehatan-kesehatan mental ibu hamil (12). Tujuan dari *Literature Review* penelitian ini adalah untuk memahami upaya mempersiapkan kesehatan mental ibu hamil tersebut dan mereka juga berlaku untuk kebutuhan penggunaan dan pengendalian keyakinan mereka tentang potensi manfaat dalam suatu tanggung jawab yang akan di hadapi (13). upaya mempersiapkan kesehatan mental ibu hamil (14).

METODE

Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan / literatur. pencarian pertama dimulai dengan mengidentifikasi jurnal artikel yang berhubungan dengan kata kunci (upaya mempersiapkan kehamilan, kesehatan mental, dukungan,). pencarian artikel menggunakan bahasa Indonesia dan Inggris melalui database seperti *Google scholar*, *sciencedirect* dan *pubmed* terbatas pada edisi 2018- 2023 saja. artikel yang digunakan dalam pembuatannya adalah artikel nasional dan internasional sebanyak 18 artikel yaitu 12 artikel nasional dan 6 artikel internasional, yang terakhir di analisis secara lengkap.

HASIL

Artikel yang digunakan dalam kompilasi ini dipilih dari total 40 artikel, baik dalam nasional maupun artikel internasional. Kemudian diambil 18 artikel, yakni 12 artikel nasional dan 6 artikel internasional, yang kemudian dianalisis secara lengkap.



Gambar 1. PRISMA FlowChart

Hasil pengujian dengan analisis regresi berganda pengaruh kehandalan secara langsung terhadap kepuasan pasien memperoleh nilai koefisien 0,027 tidak diterima pada taraf signifikansi 5% ($p > 0,05$) artinya kehandalan berpengaruh tidak langsung, positif dan tidak signifikan terhadap kepuasan pasien. Hal ini menunjukkan kehandalan tidak berpengaruh meningkatkan kepuasan pasien, konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa responden merasakan ketidakpuasan pada mutu pelayanan dimensi kehandalan yang diberikan.

PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan proses alami yang memerlukan upaya mempersiapkan kesehatan mental ibu hamil dan dampaknya pada persepsi kesejahteraan dan kualitas hidup wanita, mempersiapkan kesehatan mental sangat penting dalam semua tahap kehidupan termasuk situasi bersifat sementara seperti kehamilan yang menghadapi tantangan baru dan menciptakan tuntutan psikososial saat pemeriksaan di perlukan pemeriksaan kesehatan mental yang menyeluruh karena penurunannya terkait dengan efek samping ibu hamil.

Dukungan pasangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan pasangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemasan pada ibu hamil yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Bentuk dukungan pasangan atau perilaku

positif dibagi menjadi empat indikator yaitu instrumental, informasional, emosional dan evaluatif. Pada indikator instrumental, bentuk dukungan laki-laki adalah terpenuhinya kebutuhan fisik perempuan selama kehamilan atau proses menjelang persalinan. Bentuk informasi suami berupa informasi kehamilan dan persalinan untuk laki-laki. Dukungan emosional dan apresiatif sekaligus merupakan salah satu bentuk wujud cinta, kasih sayang, dan perhatian sejati kepada seorang wanita (15).

Hasil penelitian yang dilakukan di China oleh Tang et al (2019). menemukan bahwa wanita yang tidak menerima nasihat dari suaminya lebih mungkin mengalami depresi dan mereka memiliki lebih sedikit gejala stres dibandingkan mereka yang menerima konseling. Selain itu, jumlah ibu hamil juga lebih sedikit mendapat dukungan dari pasangannya, mempunyai hubungan yang buruk dengan suaminya dan tidak puas. Pasangan menikah lebih mungkin menderita depresi antenatal. Sedangkan menurut penelitian Kusumawati Widyawati dan Dewi (2022) Persepsi kesehatan mental ibu hamil dan suami di Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dan suami memahami kebutuhannya akan informasi kesehatan kesehatan mental untuk manajemen kesehatan mental selama kehamilan (6).

Dukungan Sosial

Tingkat dukungan sosial yang tinggi baik dari lingkungan keluarga maupun masyarakat selama kehamilan bersifat protektif bagi ibu hamil yang mengalami depresi dan tidak mengalami depresi. Bantuan keluarga dapat memberikan nasehat perawatan kehamilan atau saran perawatan persalinan yang dapat mencerminkan perhatian dan dukungan keluarga kepada ibu khususnya orang tua dan ibu mertua. Dengan demikian, jaringan dukungan sosial berperan efektif dalam mencegah berkembangnya depresi kehamilan dan berpeluang besar dalam mengatasi gejala depresi prenatal, sehingga tidak berkembang menjadi depresi pasca melahirkan (5). Sebaliknya, ibu hamil yang menerima sedikit dukungan sosial lebih mungkin terkena penyakit mental. Hal ini dikarenakan ibu hamil biasanya tidak memiliki siapa pun untuk berbagi pengalaman dan menerima informasi atau nasehat penting untuk mengurangi emosi negatif, yang membuat mereka lebih mudah mengalami stres dan kemudian mengalami depresi. Selain itu, ibu hamil yang kurang puas dengan keadaan keluarganya dan interaksi dengan masyarakat seperti tetangga, lebih cenderung mengalami kesepian, lemah emosi, dan mudah mengatasi stres. Oleh karena itu, meningkatkan dukungan sosial untuk mengurangi risiko kesehatan mental ini merupakan rekomendasi umum, karena terdapat hubungan yang signifikan antara rendahnya dukungan sosial dan masalah kesehatan mental (yaitu depresi, kecemasan, dan menyakiti diri sendiri) selama kehamilan (16).

Mendapat dukungan sosial yang besar baik dari keluarga maupun lingkungan masyarakat Kehamilan menawarkan efek perlindungan bagi wanita hamil dengan dan tanpa depresi. Mendukung keluarga mungkin memiliki nasihat tentang cara menangani kehamilan atau saran tentang cara mengatasinya persalinan, yang dapat mencerminkan perhatian dan dukungan keluarga terhadap ibu terutama dari orang tua dan mertua. Oleh karena itu, jaringan dukungan sosial memainkan peran yang efektif dalam mencegah perkembangan ini depresi kehamilan dan berpotensi besar untuk mengatasi gejala depresi prenatal agar tidak berkepanjangan untuk depresi pasca melahirkan. Di sisi lain, ibu hamil yang mendapat sedikit dukungan sosial lebih besar kemungkinannya untuk mengalami penyakit ini penyakit kejiwaan. Sebab, ibu hamil biasanya tidak punya siapa-siapa untuk berbagi pengalaman menerima informasi atau nasihat penting untuk mengurangi perasaan negatif dan akibatnya kemungkinan menghadapi stres dan kemudian berkembang menjadi depresi. Selain itu, jumlah ibu hamil juga lebih sedikit puas dengan situasi keluarga dan buruknya komunikasi dengan masyarakat, seperti tetangga, lebih mungkin mengalami kesepian, tidak mampu mengatasi emosi atau mengatasi stres. Jadi Memperkuat dukungan sosial merupakan rekomendasi umum untuk mengurangi risiko kesehatan mental. Hal ini karena terdapat hubungan yang signifikan antara rendahnya dukungan sosial dengan risiko mengembangkannya masalah kesehatan mental (yaitu depresi, kecemasan dan menyakiti diri sendiri) selama kehamilan (6).

Konseling kognitif

Konseling perilaku kognitif meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Karena kecemasan, ketakutan dan depresi adalah gangguan yang paling umum terjadi selama kehamilan, disarankan untuk mencari pendekatan pada tingkat kebijakan untuk memfasilitasi akses terhadap layanan kesehatan mental dalam sistem kesehatan masyarakat. Pemberian berbagai layanan konseling di pusat pelayanan antenatal dapat meningkatkan tingkat kesehatan mental ibu hamil. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengikuti pendekatan ini dalam pengaturan klinis. Selain itu, konseling kelompok dapat efektif dalam interaksi dan hubungan sosial ibu hamil serta meningkatkan kesehatan sosialnya. Mengingat berbagai permasalahan yang dihadapi wanita selama kehamilan, penting untuk menemukan program perbaikan yang efektif kesehatan dan kualitas hidup mereka. Corno dkk. (2018) ditemukan dalam studi kasus mereka yang menghasilkan intervensi psikosis positif dukungan psikologis yang memadai, kesehatan mental yang lebih baik dan pengurangan gejala depresi pada wanita hamil.

Konseling perilaku kognitif adalah metode yang efektif untuk membantu orang berpikir secara berbeda. Dengan menggunakan cara berpikir baru, mereka dapat mengadopsi pola perilaku yang lebih sehat dan lebih mampu menghadapi peristiwa dan pengalaman pahit. Pendekatan ini bisa efektif dalam hal kesehatan ibu. Beberapa penelitian menekankan status kesehatan ibu hamil dan menganggapnya penting dalam perawatan sebelum/pasca kehamilan. Dalam hal ini, Noorbala dkk. (2019) menemukan bahwa intervensi Psikiatri dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Saat ini di Iran Perawatan rutin pada ibu hamil sangat bergantung pada perawatan medis kesehatan fisik dan kesehatan mental, khususnya program pencegahan kesehatan mental di keluarga dan pusat kesehatan hampir diabaikan pemeliharaan Mengingat pengenalan ini dan kurangnya penelitian demi kesehatan ibu khususnya wanita nulipara, penelitian ini merupakan sebuah upaya untuk mengetahui efek dari konseling perilaku kognitif kelompok Kesehatan mental wanita hamil cukup bulan yang mengunjungi pusat kesehatan di Kamyaran, Iran (17).

Kecukupan Gizi Ibu Hamil

Kecukupan gizi yaitu membantu meningkatkan mood dan dapat mengurangi perasaan cemas seorang ibu hamil. Bahan makanan gandum, kacang-kacangan, ikan dan daging mengandung selenium. Lalu peran zinc merupakan makanan yang dapat meningkatkan sistem imun tubuh dan dapat membantu mengurangi tingkat depresi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kadar seng pada manusia lebih rendah yang menderita depresi, dan seng mungkin berperan dalam membuat antidepresan lebih efektif. Bahan Makanan yang mengandung zinc antara lain daging tanpa lemak, kerang, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Terakhir, ada peran probiotik yaitu dapat membantu meningkatkan jumlah bakteri menguntungkan dalam tubuh. usus Mikrobiota usus yang sehat dapat membantu mengurangi gejala dan risiko depresi. Bukti menunjukkan bahwa mikrobiota berperan penting dalam mengatur berbagai aspek perilaku dan kesehatan mental, dan penyakit terkait yang berhubungan dengan gangguan makan dan metabolisme (Val-Laillet, 2019). Bahan makanan yang mengandung probiotik yaitu yogurt dan kefir(18).

Menjaga Pola makan ibu hamil

Mengubah pola makan tidaklah mudah, jadi ibu hamil bisa memulai dengan langkah kecil menuju perubahan positif, termasuk fokus pada konsumsi lebih banyak porsi buah-buahan, sayur-sayuran, kacang-kacangan dan ikan setiap hari, lalu pilih makanan yang lebih sehat untuk penggunaan sehari-hari, misalnya menggunakan minyak nabati yang lebih sehat memasak (minyak zaitun, minyak jagung, minyak bunga matahari, dll), lalu mulai menata polanya konsumsi dengan mengonsumsi protein hewani dalam jumlah yang tepat, misalnya tidak terlalu banyak konsumsilah banyak daging ayam, telur ayam atau daging merah setiap hari, batasi asupannya junk food dan minuman beralkohol dan berkarbonasi. Akhirnya perhatikan rencana dibuat untuk memulai pola makan yang lebih sehat(18).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari beberapa artikel penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan mempersiapkan kesehatan mental pada ibu selama kehamilan merupakan persiapan yang penting. Jadi kita harus memperhatikan upaya untuk mempersiapkan kesehatan mental ibu hamil. Hasil analisis menyimpulkan bahwa dukungan pasangan, dukungan sosial, konseling kognitif, kecukupan gizi ibu hamil dan menjaga pola makan ibu hamil, dapat di persiapkan untuk kesehatan mental ibu selama hamil. Dan Saran dari penelitian ini seharusnya itu mungkin telah menarik perhatian bidan serta profesional kesehatan dan pemerintah dan akan meningkat di masa depan meningkatkan kondisi mental ibu sehingga setiap ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusumawati Y, Zulaekah S, Kesehatan Masyarakat P, Ilmu Kesehatan F MSU, P IG. Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta. *Proceeding of The URECOL [Internet].* (45(3):111–5.).
2. NH. L. Modul Asuhan Kebidanan Komprehensif [Internet]. *Asuhan Kebidanan Komprehensif.* 1– 164 p. p.
3. Xiao Xiao1, 3 HM, Zhu1 S, Li1 Q, Chen3 and Y. The perceptions and attitudes of obstetric staff and midwives towards perinatal mental health disorders screening: a qualitative exploratory study in Shenzhen, China. *BMC Nursing.* 2023;
4. Julia Langham*, Ipek Gurol-Urganci*, Patrick Muller, Kirstin Webster, Emma Tassie, Margaret Heslin, Sarah Byford, Asma Khalil TH, Helen Sharp, Dharmintra Pasupathy, Jan van der Meulen†, Louise M Howard† HAO. Obstetric and neonatal outcomes in pregnant women with and without a history of specialist mental health care: a national population-based cohort study using linked routinely collected data in England. In: S2215-0366(23)00200-6 [Internet]. Published Online; p. 10: 748–59. Available from: <https://doi.org/10.1016/>
5. Wulandari RP P. Hubungan Usia Ibu dan Paritas dengan Gejala Depresi Pada Kehamilan (The Correlation

- between Depressive Symptoms with Age and Parity Among Pregnant Women). 2021;(Midwifery Reprod; 4(2):81–5.).
6. Adyani^{1*} K, Rahmawati² A, Amelia Pebrianti³. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Selama Kehamilan : Literature Review. MPPKI. 2023;
 7. Kusumawati Y ZS. Kesehatan Masyarakat P, Ilmu Kesehatan F, Muhammadiyah Surakarta U, Ilmu Gizi P. Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta. Proceeding of The URECOL [Internet]. 45(3):(111–5.).
 8. Zulaekah S KY. Kecemasan sebagai Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Kehamilan di Layanan Kesehatan Primer Kota Surakarta. J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah. 2021;(1)(17)::59–73.
 9. Nababan L. Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas.
 10. Vini Yuliani, Husnul Khatimah YLA. Dampak Pandemi COVID-19 Pada Kesehatan Mental Wanita Hamil: Tinjauan Literatur. INSOLOGI J Sains dan Teknol. 1((4)):353–67.
 11. Dewan Perwakilan Rakyat RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. Undang-Undang. 2023;(187315):1–300.
 12. Republik Indonesia. [Internet]. 2019. p. ;(011594):50 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan. Pres Republik Indones.
 13. A, Afektif JG, ABSTRAK IP, Jalan MK melakukan studi kohort registry linkage terhadap kehamilan pada wanita yang melakukan kunjungan rawat, Norwegia untuk depresi/kecemasan dan obat antidepresan sebelum kehamilan yang diidentifikasi dari empat registrasi nasional di, Kesehatan (2009–2018). Jumlah konsultasi untuk depresi/kecemasan per 100 kehamilan sebagai proksi pemanfaatan layanan, et al. Pemanfaatan antidepresan dan perawatan kesehatan mental pada wanita hamil dengan depresi dan/atau kecemasan: Analisis rangkaian waktu terputus. of affective disorders. 2022;
 14. Rahayu Eryani K. Upaya Menjaga Kesehatan Mental Ibu Hamil melalui Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan di Masa Pandemi Covid-19. Indonesian Journal of Community Service and Engagement. 2022;
 15. Basyiroh AN, Lailiyah S, Studi P, Masyarakat K, Ilmu S, Alam I et al. STUDI LITERATUR (SISTEMATIC REVIEW): HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TERHADAP PROSES PERSALINAN Literature Study (Systematic Review): Relationship Of Husband Support With Anxiety Level Of Primigravida Mothers On The L. (2655:):29– 39.
 16. Bedaso A, Adams J, Peng W SD. The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. Reprod Health [Internet]. (1):(18):1–23.
 17. Jalali A, Heydarpour S, Tohidinejad F, Salari N. Cognitive-behavioral counseling and mental health of pregnant women. Heliyon [Internet]. 2020;6(2):e03463. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03463>
 18. Kristy Alimin NC. Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental. Media Gizi Kesmas. 2022;11(2):548–55.