



Depresi Maternal Pada Ibu: Literatur Review

Rita Oktafil Marisa

IAI Persis Bandung

Rita@iaipibandung.ac.id

Abstrak. Artikel ini membahas beberapa bagian penting terkait depresi maternal pada ibu, yaitu memahami depresi maternal yang berisi tentang pengertian dan pandangan umum depresi, penyebab dan gejala depresi, apakah depresi itu wajar. Artikel ini juga berisi tentang informasi bahaya depresi bagi perkembangan anak, serta dilengkapi pula mengenai pandangan islam mengenai depresi ibu. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menyajikan gambaran yang komprehensif tentang depresi maternal dengan mengumpulkan dan menganalisis penelitian yang relevan dalam bidang ini. Penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai sumber elektronik, termasuk basis data jurnal, buku, dan laporan. Efek depresi maternal juga berpotensi memengaruhi perkembangan anak secara jangka panjang. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara depresi maternal dengan penurunan fungsi kognitif, masalah perilaku, dan gangguan emosional pada anak. Selain itu, depresi maternal juga berdampak pada interaksi ibu-anak, mengganggu ikatan emosional yang sehat dan mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak. Tinjauan literatur ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang depresi maternal pada ibu. Menyadari faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap depresi maternal dan mengidentifikasi dampaknya terhadap ibu dan anak sangat penting dalam upaya pencegahan, diagnosis, dan pengobatan kondisi ini. Studi mendatang perlu lebih mengeksplorasi intervensi yang efektif dan efisien untuk mengatasi depresi maternal serta memperkuat peran dukungan sosial dalam membantu ibu yang terkena dampak.

Kata kunci: depresi, depresi maternal, kesehatan mental

1. PENDAHULUAN

Menurut Centre on the Developing Child at Harvard University (2009), depresi adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang terjadi sedikitnya selama dua minggu atau lebih yang memengaruhi pola pikir, perasaan, suasana hati (mood) dan cara menghadapi aktivitas sehari-hari. Dalam keadaan yang lebih parah, orang yang mengalami depresi

dapat saja berpikiran untuk melakukan bunuh diri karena merasa dirinya tidak berarti. World Health Organization (2012) mencatat hampir satu juta jiwa hilang setiap tahun karena bunuh diri, yang berarti ada sekitar 2700 kasus kematian bunuh diri setiap harinya yang diakibatkan oleh depresi. Depresi tidak mengenal siapa korbannya, tidak mengenal berapa usianya, baik perempuan maupun laki-laki. Banyak sekali kasus-kasus depresi baik di luar negeri maupun di Indonesia sendiri yang berujung pada kematian seseorang. Seperti salah satu kasus yang ramai sekali diperbincangkan dan menjadi viral adalah kasus yang menimpa artis ternama dari Korea Selatan, Sulli (25 tahun) pada tanggal 14 Oktober 2019 lalu. Sulli melakukan bunuh diri dengan cara gantung diri, ia mengakhiri hidupnya karena diduga ia mengalami depresi yang berat (liputan6.com).

Berbicara tentang depresi, ada beberapa variasi depresi yang dapat dialami seseorang, dalam istilah psikologi disebut dengan istilah episode manik (perbedaan suasana hati yang sangat ekstrim). Episode manik ini dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu episode ringan, sedang, dan berat. Perbedaan yang paling umum dari ketiganya tergantung pada jumlah dan tingkat keparahan gejala pada orang yang memiliki atau tidak memiliki riwayat episode manik (WHO: 2012). Parekh (2017) menerangkan, seseorang dengan episode depresi ringan akan mengalami kesulitan melanjutkan pekerjaan yang biasanya dilakukan sehari-hari dan juga kegiatan social seperti berdiskusi, bertegur sapa, dan lain-lain tetapi mungkin tidak akan berhenti sepenuhnya. Sebaliknya, selama episode depresi yang berat, sangat kecil kemungkinan penderitanya dapat melanjutkan kegiatan social, pekerjaan atau rumah tangga.

Depresi bisa menyerang siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan di semua kalangan usia, dengan variasi depresi yang bermacam-macam. Meskipun demikian, faktanya WHO (2008) mencatat depresi ini 50% lebih rentan dialami oleh perempuan di negara-negara berpenghasilan tinggi, menengah dan rendah. Depresi pada perempuan ini bisa terjadi pada semua kalangan usia termasuk juga ibu hamil, ibu menyusui, dan juga ibu bekerja.

2. DEPRESI MATERNAL

Depresi maternal adalah salah satu bentuk depresi yang dialami oleh ibu pada saat kehamilan dan hingga satu tahun pasca persalinan yang dapat mempengaruhi perkembangan anak sebelum dan setelah lahir (Center on the Developing Child at

Harvard University, 2009; Department of Health New York State: 2015). Kondisi seperti ini mencakup depresi prenatal, baby blues, depresi postpartum (depresi pasca melahirkan), dan psikosis postpartum (psikosis pasca melahirkan).

Department of Health New York State (2015) menerangkan ke empat jenis depresi maternal ini. Pertama, depresi prenatal merupakan depresi yang dialami ibu pada saat kehamilan. Depresi jenis ini dialami oleh sekitar 10 hingga 20 persen ibu hamil. Kedua, baby blues merupakan depresi yang dimulai selama beberapa minggu pertama setelah melahirkan, dialami oleh sekitar 80% ibu baru namun biasanya gejala ini bisa sembuh dua minggu setelah melahirkan. Ketiga, depresi postpartum biasanya terjadi dalam dua sampai tiga bulan pertama setelah nifas, ini merupakan depresi yang berkelanjutan setelah baby blues yang dialami oleh 10 hingga 20 persen ibu baru. Keempat, psikosis postpartum merupakan tingkatan depresi maternal terparah yang memiliki resiko bunuh diri dan pembunuhan pada bayi, biasanya depresi ini biasanya dimulai dalam 2 hingga 4 minggu setelah melahirkan dan dapat terjadi kapan saja di tahun pertama kelahiran anak, psikosis postpartum ini dialami oleh 2 per 1.000 ibu baru.

Depresi ibu sangat mengkhawatirkan karena jumlah yang mengalami kondisi ini pada setiap tahunnya meningkat. Center on the Developing Child at Harvard University, (2009) mencatat, diperkirakan 10 hingga 20 persen ini akan mengalami depresi pada suatu waktu selama hidup mereka. Sekitar satu dari sebelas ibu yang memiliki anak akan mengalami depresi berat di satu tahun pertama kehidupan anak. Angka ini bahkan lebih tinggi sekitar satu dari empat untuk ibu yang memiliki riwayat depresi sebelumnya atau karena faktor yang lain seperti stress karena memiliki masalah dengan keuangan atau juga kesulitan untuk bersosialisasi mengalami tingkat gejala depresi sedang hingga berat.

Perkembangan yang sehat pada janin selain bergantung pada nutrisi makanan yang dikonsumsi, ternyata juga bergantung pada kondisi kesehatan mental ibu. Maka dari itu untuk meminimalisir atau mencegah kondisi yang tidak diinginkan terjadi pada ibu, sangat disarankan untuk selalu berada pada lingkungan yang responsif dimana ibu dapat dengan mudah mendapatkan bantuan dari orang-orang terdekat ketika mulai timbul gejala-gejala yang cenderung mengarah pada gejala depresi muncul. Perlu kita garis ingat bahwa depresi ibu adalah masalah kesehatan masyarakat yang meluas yang berdampak pada kesejahteraan, perilaku, mata pencaharian, dan pandangan ibu terhadap kehidupan (Mental Health America, 2008).

3. GEJALA DEPRESI MATERNAL YANG TIMBUL

Gelaja depresi awal biasanya ditandai dengan adanya kesedih berkepanjangan, kehilangan nafsu makan, susah tidur atau insomnia, gelisah, kehilangan ketertarikan pada aktivitas yang biasanya dilakukan sehari-hari, mudah tersinggung, (American Psychiatric Association, 2017; Mental Health America, 2008; Khullar, 2016; Department of Health New York State, 2015). Gejala-gejala tersebut merupakan gejala yang muncul pada saat kehamilan bayi. Muncul dari waktu ke waktu dan mungkin beberapa orang pada awalnya tidak menyadarinya, namun semakin hari gejala-gejala tersebut bisa muncul bersamaan sehingga membuat orang-orang disekeliling ibu menyadari ada yang tidak beres dengan keadaan tersebut.

Setelah kelahiran bayi, ketika depresi ibu berlanjut pada fase berikutnya, ada yang disebut dengan baby blues. Baby blues ini hampir sama gejalanya pada saat kehamilannya seperti menangis, kesedihan berkepanjangan, insomnia, mudah tersinggung dan marah, gelisah terus menerus yang ditandai dengan suasana hati yang buruk, mood ibu naik dan turun secara drastic, merasa frustrasi, juga memiliki rasa empati yang berlebihan, yang bahkan terkadang ibu juga tidak mau mengurus bayinya karena merasa ibu tidak pantas untuk mengasuh anak (American Psychiatric Association, 2017; Mental Health America, 2008; Khullar, 2016; Department of Health New York State, 2015). Biasanya keadaan ini berlangsung dua minggu setelah kelahiran bayi.

Tidak cukup hanya dengan baby blues, depresi pada ibu bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah setelah melahirkan bayi, keadaan ini sering disebut dengan postpartum depression. Ada banyak gejala yang timbul dari depresi ini seperti kesedihan yang berkepanjangan; sering menangis tanpa sebab yang jelas atau bahkan karena hal-hal kecil; konsentrasi yang buruk, kesulitan mengingat hal-hal penting atau yang biasanya dilakukan; perasaan tidak berharga, tidak mampu, atau bersalah; mudah tersinggung; hilangnya minat dalam merawat diri sendiri; tidak ingin melakukan tugas sehari-hari; agitasi atau keterlambatan psikomotor; kelelahan atau cepat kehilangan energy; insomnia atau hyperinsomnia (kantuk berlebihan di siang hari); penurunan atau peningkatan nafsu makan yang signifikan; kecemasan yang diwujudkan sebagai pikiran dan ketakutan aneh, seperti pikiran obsesif yang membahayakan bayi; merasa kewalahan; gejala somatik (sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar, mati rasa dan hiperventilasi); ikatan yang buruk dengan bayi seperti kurangnya minat pada bayi, keluarga atau kegiatan yang berhubungan dengan bayi; kehilangan kesenangan atau minat untuk melakukan hal-hal

yang dulu dinikmati (termasuk seks), pikiran berulang tentang kematian atau bunuh diri (American Psychiatric Association, 2017; Mental Health America, 2008; Khullar, 2016; Department of Health New York State, 2015).

Pada tingkatan yang lebih parah disebut dengan fase psikosis postpartum. Depresi jenis ini juga terjadi pada saat ibu telah melahirkan yang ditandai dengan halusinasi dan delusi pendengaran (sering tentang bayi dan sering bersifat religious seperti dimasuki jin dan roh); halusinasi visual (sering dalam bentuk melihat atau merasakan kehadiran kegelapan juga termasuk melihat makhluk halus atau monster), insomnia dan gangguan tidur lainnya; keputusan menjalani kehidupan; gelisah yang parah; sering marah karena alasan yang tidak wajar; paranoid, tidak percaya kepada orang lain; adanya Igauan atau sering berbicara sendiri; kebingungan; swing mood yang berlebihan; pikiran bunuh diri atau pembunuhan; delusi aneh dan perintah untuk menyakiti bayi (American Psychiatric Association, 2017; Mental Health America, 2008; Khullar, 2016; Department of Health New York State, 2015).

Meskipun semuanya merupakan gangguan mendasar yang sama, pengalaman depresi ibu mungkin berbeda dalam hal waktu, tingkat keparahan, dan durasi. Untuk sebagian besar ibu, depresi datang dalam frekuensi yang dapat berlangsung hanya beberapa bulan, tetapi bagi orang lain depresi bisa lebih kronis. Karena depresi ibu yang kronis dan parah memiliki dampak berbahaya yang luas pada keluarga dan anak-anak, kemunculannya yang meluas selanjutnya dapat merusak kemakmuran dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan di masa depan.

Ada banyak kasus yang terjadi karena kejadian-kejadian sebagai akibat dari depresi ibu, seperti kejadian di Purwakarta pada tanggal 27 Maret 2019 seorang ibu tega mengubur anaknya hidup-hidup (Primastika, 2019). Setelah ditelusuri ternyata ibu tersebut mengalami depresi pasca melahirkan atau postpartum depression. Riwayat depresi ibu tersebut setelah ditelusuri lebih dalam ternyata sejak usia kandungannya tujuh bulan ibu tersebut mengalami depresi. Kasus lainnya juga seperti yang dimuat dalam laman www.bbc.com seorang ibu berkeinginan melakukan bunuh diri bersama anaknya (Lestari, 2018). Saat itu pelaku menceritakan bahwa dirinya jalan pada waktu magrib dan tengah hujan, ibu tersebut tidak membawa payung dan banyak yang menegur ibu tersebut untuk menjaga bayinya dari hujan, namun ibu tersebut tidak menggubris apa yang dikatakan orang-orang seperti orang linglung. Dia juga mengatakan akan saat itu pikirannya kosong dan akan melakukan bunuh diri di danau bersama anaknya. Beruntungnya seorang

pengendara motor menghentikan upaya pelaku dan segera menghubungi suaminya untuk segera di jemput. Kasus-kasus ini hanya sebagian kecil contoh kasus yang dimuat di media, mungkin ada banyak kejadian-kejadian lainnya yang juga tidak di muat dalam media dan tidak menyadari bahwa kasus-kasus tersebut merupakan salah satu akibat dari depresi maternal.

4. BAHAYA DEPRESI IBU TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK

Gelaja depresi awal biasanya ditandai dengan adanya kesedih berkepanjangan, kehilangan nafsu makan, susah tidur atau insomnia, gelisah, kehilangan ketertarikan pada aktivitas yang biasanya dilakukan sehari-hari, mudah tersinggung, (American Psychiatric Association, 2017; Mental Health America, 2008; Khullar, 2016; ; Department of Health New York State, 2015). Gejala-gejala tersebut merupakan gejala yang muncul pada saat kehamilan bayi. Muncul dari waktu ke waktu dan mungkin beberapa orang pada awalnya tidak menyadarinya, namun semakin hari gejala-gejala tersebut bisa muncul bersamaan sehingga membuat orang-orang disekeliling ibu menyadari ada yang tidak beres dengan keadaan tersebut.

Setelah kelahiran bayi, ketika depresi ibu berlanjut pada fase berikutnya, ada yang disebut dengan baby blues. Baby blues ini hampir sama gejalanya pada saat kehammilian seperti menangis, kesedihan berkepanjangan, insomnia, mudah tersinggung dan marah, gelisah terus menerus yang ditandai dengan suasana hati yang buruk, mood ibu naik dan turun secara drastic, merasa frustasi, juga memiliki rasa empati yang berlebihan, yang bahkan terkadang ibu juga tidak mau mengurus bayinya karena merasa ibu tidak pantas untuk mengasuh anak (American Psychiatric Association, 2017; Mental Health America, 2008; Khullar, 2016; Department of Health New York State, 2015). Biasanya keadaan ini berlangsung dua minggu setelah kelahiran bayi.

Tidak cukup hanya dengan baby blues, depresi pada ibu bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah setelah melahirkan bayi, keadaan ini sering disebut dengan postpartum depression. Ada banyak gejala yang timbul dari depresi ini seperti kesedihan yang berkepanjangan; sering menangis tanpa sebab yang jelas atau bahkan karena hal-hal kecil; konsentrasi yang buruk, kesulitan mengingat hal-hal penting atau yang biasanya dilakukan; perasaan tidak berharga, tidak mampu, atau bersalah; mudah tersinggung; hilangnya minat dalam merawat diri sendiri; tidak ingin melakukan tugas sehari-hari;

agitasi atau keterlambatan psikomotor; kelelahan atau cepat kehilangan energy; insomnia atau hyperinsomnia (kantuk berlebihan di siang hari); penurunan atau peningkatan nafsu makan yang signifikan; kecemasan yang diwujudkan sebagai pikiran dan ketakutan aneh, seperti pikiran obsesif yang membahayakan bayi; merasa kewalahan; gejala somatik (sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar, mati rasa dan hiperventilasi); ikatan yang buruk dengan bayi seperti kurangnya minat pada bayi, keluarga atau kegiatan yang berhubungan dengan bayi; kehilangan kesenangan atau minat untuk melakukan hal-hal yang dulu dinikmati (termasuk seks), pikiran berulang tentang kematian atau bunuh diri (American Psychiatric Association, 2017; Mental Health America, 2008; Khullar, 2016; Department of Health New York State, 2015).

Pada tingkatan yang lebih parah disebut dengan fase psikosis postpartum. Depresi jenis ini juga terjadi pada saat ibu telah melahirkan yang ditandai dengan halusinasi dan delusi pendengaran (sering tentang bayi dan sering bersifat religious seperti dimasuki jin dan roh); halusinasi visual (sering dalam bentuk melihat atau merasakan kehadiran kegelapan juga termasuk melihat makhluk halus atau monster), insomnia dan gangguan tidur lainnya; keputusan menjalani kehidupan; gelisah yang parah; sering marah karena alasan yang tidak wajar; paranoid, tidak percaya kepada orang lain; adanya Igauan atau sering berbicara sendiri; kebingungan; swing mood yang berlebihan; pikiran bunuh diri atau pembunuhan; delusi aneh dan perintah untuk menyakiti bayi (American Psychiatric Association, 2017; Mental Health America, 2008; Khullar, 2016; Department of Health New York State, 2015).

Meskipun semuanya merupakan gangguan mendasar yang sama, pengalaman depresi ibu mungkin berbeda dalam hal waktu, tingkat keparahan, dan durasi. Untuk sebagian besar ibu, depresi datang dalam frekuensi yang dapat berlangsung hanya beberapa bulan, tetapi bagi orang lain depresi bisa lebih kronis. Karena depresi ibu yang kronis dan parah memiliki dampak berbahaya yang luas pada keluarga dan anak-anak, kemunculannya yang meluas selanjutnya dapat merusak kemakmuran dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan di masa depan.

Ada banyak kasus yang terjadi karena kejadian-kejadian sebagai akibat dari depresi ibu, seperti kejadian di Purwakarta pada tanggal 27 Maret 2019 seorang ibu tega mengubur anaknya hidup-hidup (Primastika, 2019). Setelah ditelusuri ternyata ibu tersebut mengalami depresi pasca melahirkan atau postpartum depression. Riwayat depresi ibu tersebut setelah ditelusuri lebih dalam ternyata sejak usia kandungannya tujuh

bulan ibu tersebut mengalami depresi. Kasus lainya juga seperti yang dimuat dalam laman www.bbc.com seorang ibu berkeinginan melakukan bunuh diri bersama anaknya (Lestari, 2018). Saat itu pelaku menceritakan bahwa dirinya jalan pada waktu magrib dan tengah hujan, ibu tersebut tidak membawa payung dan banyak yang menegur ibu tersebut untuk menjaga bayinya dari hujan, namun ibu tersebut tidak menggubris apa yang dikatakan orang-orang seperti orang linglung. Dia juga mengatakan akan saat itu pikirannya kosong dan akan melakukan bunuh diri di danau bersama anaknya. Beruntungnya seorang pengendara motor menghentikan upaya pelaku dan segera menghubungi suaminya untuk segera di jemput. Kasus-kasus ini hanya sebagian kecil contoh kasus yang dimuat di media, mungkin ada banyak kejadian-kejadian laiinya yang juga tidak di muat dalam media dan tidak menyadari bahwa kasus-kasus tersebut merupakan salah satu akibat dari depresi maternal.

Penelitian di negara-negara berkembang menunjukkan bahwa depresi ibu mungkin menjadi faktor risiko untuk pertumbuhan yang buruk pada anak-anak (Rahman et al, 2008). Faktor risiko ini dapat berarti bahwa kesehatan mental ibu di negara-negara berpenghasilan rendah mungkin memiliki pengaruh besar pada pertumbuhan selama masa kanak-kanak, dengan efek depresi yang mempengaruhi tidak hanya generasi ini tetapi juga generasi berikutnya. Depresi ibu juga dikaitkan dengan masalah perilaku anak pada usia 2 dan 3 tahun kehidupan anak. Temuan lainnya pada awal masa perkembangan, anak-anak dari orang tua yang depresi lebih sering memiliki temperamen yang buruk. Anak-anak juga akan menganggap orang tua mereka tidak dapat diandalkan dan anak sendiri menganggap dirinya sebagai orang yang tidak layak untuk dicintai dan diberikan kasih sayang (Cogil dkk 1986; Cummings dan Davies, 1994).

Bukti lain yang lebih kuat dan konsisten menunjukan bahwa depresi ibu yang tidak diobati menghambat perkembangan sosial-emosioanl, fisik anak-anak, dan dapat mempengaruhi pembelajaran, keberhasilan akademik, dan kesuksesan di kemudian hari (Department of Health New York State, 2015). Hal ini disebabkan karena efek berkepanjangan pada arsitekur otak anak dan gangguan respons stress mereka yang yang berkelanjutan). Tinjauan menyeluruh dari penelitian ini oleh Dewan Riset Nasional dan Institut Kedokteran menemukan bahwa depresi ibu membahayakan perkembangan kognitif, sosio-emosional dan perilaku anak-anak, serta pembelajaran mereka dan juga kesehatan fisik dan mental dalam jangka yang panjang. Depresi secara ridak proporsional memengaruhi ibu-ibu yang berpenghasilan rendah, menempatkan anak-anak mereka pada

resiko tertinggi untuk perkembangan yang buruk (Department of Health New York State, 2015).

5. PANDANGAN ISLAM TENTANG DEPRESI PADA IBU

Depresi dapat melumpuhkan energy dan juga kehilangan minat pada hal-hal yang menyenangkan terlebih pada ibu hamil yang harus menjaga kandungannya agar tetap tumbuh dengan baik. Dalam Al Qur'an antara kesedihan dan kehamilan telah dijelaskan namun kita seringkali tidak menyadarinya. Allah berfirman dalam al Qur'an Surat Maryam ayat 22 sampai 26:

Artinya: "Maka dia (Maryam) mengandung, lalu dia mengasingkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh (22). Kemudian rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia (Maryam) berkata, "Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan." (23). Maka dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, "Janganlah engkau bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu (24). Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu (24). Maka makan, minum dan bersenanghatilah engkau. Jika engkau melihat seseorang, maka katakanlah, "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini." (26) (Q.S Maryam: 22-26).

Petunjuk Al Qur'an ini menunjukkan pentingnya seorang wanita yang hamil untuk bergembira, ceria dan tidak berduka (sedih) karena hal itu akan menyakiti janinnya. semua ayat-ayat ini adalah pesan positif bagi orang-orang yang beriman agar meninggalkan kesedihan, dan memulai hidup baru, yang didalamnya ia merasakan rahmat Allah SWT (Al Sofwan, 2013). Allah SWT. juga telah memerintahkan kepada umat manusia untuk tidak merasa depresi dan stress. Allah SWT berfirman dalam Al Qur'an surat Yunus ayat 62:

Artinya: Ingatlah, sesungguhnya para kekasih Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (QS. Yunus: 62).

Adapun terapi bagi orang muslim untuk tidak larut dalam kesedihan sehingga menimbulkan depresi, Allah SWT juga menurunkan ayat pada Al Qur'an surat Al Baqoroh ayat 153:

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (QS. Al Baqoroh: 153)

Pada ayat ini Departemen Agama Republik Indonesia menafsirkan, menceritakan perjuangan menegakkan kebenaran harus diiringi dengan kesabaran dan memperbanyak shalat, sehingga menjadi ringan segala kesukaran dan cobaan dalam hidup, karena Allah senantiasa akan menolong, menguatkan dan memenangkan orang-orang yang berjuang menegakkan kebenaran agamanya.

REFERENSI

- Al Sofwa. (2013). Pengaruh Kesedihan Bagi Ibu Hamil Menurut Al-Qur'an. Situs Dakwah dan Informasi Islam: <http://www.alsofwa.com/>
- American Psychiatric Association (2019). What is Electroconvulsive therapy (ECT)?. Online. Tersedia: <https://www.psychiatry.org/patients-families/ect>. Diakses pada 19 Oktober 2019.
- American Psychiatric Association (2017). Depresi maternal.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2009). Maternal Depression Can Undermine the Development of Young Children: Working Paper No. 8. <Http://www.developingchild.harvard.edu>
- Cogill, S.R et al. (1986). Impact of Maternal Postnatal Depression on Cognitive Development of Young Children. *British Medical Journal*. Vol. 292, 1986.
- Cummings, E. Mark and Davies, Patrick T. (1994). Maternal Depression and Child Development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Vol. 35, No. 1, Pp. 73-112, 1994.
- Department of Health New York State. (2015). What is maternal depression. Online. Tersedia: https://www.health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/perinatal/maternal_depression/providers/what_is_maternal_depression.htm#. Diakses pada tanggal 4 Oktober 2019.
- Joseph, N. (2018). Apa itu Depresi?. Online. Tersedia: <https://hellosehat.com/penyakit/depresi/>. Diakses pada 18 Oktober 2019.
- Khullar, Dhruv. (2016). How Social Isolation Killing Us?. *New York Times*: <https://www.nytimes.com/>
- Lestari, S. (2018). 'Depresi pasca melahirkan membuat saya ingin bunuh diri bersama anak'. Online. Tersedia: <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-43355369>. Diakses pada 18 Oktober 2019.
- Mental Health America. (2008). Maternal Depression Making a Difference Through Community Action: A Planning Guide: <http://www.mentalhealthamerica.net/>
- Mental Health Organization. (2011). Impact of Economic Crises on Mental Health. World Health Organization Regional Office for Europe: www.euro.who.int
- NHS. (2019). Cognitive Behavior Therapy (CBT). Online. Tersedia: <https://www.nhs.uk/conditions/cognitive-behavioural-therapy-cbt/>. Diakses pada 19 Oktober 2019.
- Parekh, Ranna. (2017). What is Depression?. American Psychiatric Association: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- Primastika, W. (2019). Depresi Pasca Melahirkan dan Bahaya bagi Anak. Online. Tersedia: <https://tirto.id/depresi-pasca-melahirkan-dan-bahaya-bagi-anak-dkSK>. Diakses pada 18 Oktober 2019.
- Rahman A, Patel V, Maselko J, Kirkwood B. (2008). The neglected 'm' in MCH programmes—why mental health of mothers is important for child nutrition. *Trop Med Int Health*, 13, hlm. 579-583.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Wadhwa, Patrick D. et al. (1993). The Association Between Prenatal Stress and Infant Birth Weight and Gestational Age at Birth. *American Journal Of Obstetrics and Gynecology*. Vol. 169, Issue 4, 1993, Pages 858-865
- Watson, Stephanie. (2013). Can Your Stress Affect Your Fetus?. Online. Tersedia: <http://www.webmd.com/baby/features/stress-marks#1>. Diakses pada 1 Oktober

2019.

World Health Organization. (2008). The Global Burden of Disease 2004 update. Online. Tersedia:

http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2019.

World Health Organization. (2012). World suicide prevention day. Online. Tersedia:

http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/en/. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2019.