

GANGGUAN MENTAL PASCA MELAHIRKAN



Berikut ini adalah 3 gangguan mental pasca melahirkan yang umum ditemui yaitu:

1. *Baby blues Syndrome*

Baby blues adalah gangguan perasaan berupa sedih, cemas dan emosi meningkat, yang umumnya terjadi pada 50- 80% wanita setelah melahirkan, terutama kelahiran bayi pertama. Baby blues umumnya terjadi pada 2 minggu pertama setelah melahirkan, terlihat lebih berat pada hari ke-3 dan hari ke-4. Baby blues syndrome erat kaitannya dengan perubahan hormon dan kurangnya social support sehingga diperlukan dukungan dalam membantu mengurus bayi.

2. *Depresi Postpartum*

Postpartum Depression terjadi pada sekitar 10% -20% dari Ibu pasca melahirkan. Biasanya terjadi dalam beberapa bulan. Faktor risiko untuk depresi postpartum yaitu stres psikososial, dukungan sosial yang tidak memadai dan gangguan dysphoric premenstrual sebelumnya. Depresi postpartum mengganggu kemampuan seorang wanita untuk merawat bayinya. Wanita dengan depresi postpartum berat dapat melakukan percobaan bunuh diri, ia dapat memiliki ide membunuh bayinya, bukan karena marah, tetapi dari keinginan untuk tidak meninggalkan mereka. Gejala yang sering muncul adalah suasana hati tertekan, sering menangis. Mereka juga merasakan ketidakmampuan untuk menikmati kegiatan yang menyenangkan dan penurunan minat seks. Kesulitan tidur, kelelahan, masalah nafsu makan. Perasaan tidak mampu sebagai orangtua, dan gangguan konsentrasi. Perasaan tidak berharga atau bersalah,

3. *Psikosis Postpartum*

Psikosis Postpartum adalah gangguan postpartum yang jarang terjadi namun paling serius. Seorang wanita dengan kondisi ini mengalami gejala psikotik (kesulitan membedakan realitas dan fantasi) dalam waktu 3 minggu setelah melahirkan. Gejala yang muncul dapat berupa keyakinan salah (delusi), halusinasi (melihat atau mendengar hal-hal yang tidak ada), atau keduanya. Kondisi ini terkait dengan gangguan perasaan seperti depresi, gangguan bipolar, atau psikosis. Gejala ini dapat berupa gangguan tidur, agitasi, dan perubahan suasana hati. Seorang wanita dapat mengalami perbaikan psikosis sesaat, namun hal itu ternyata hanya "mengelabui" profesional kesehatan dan pengasuh dengan berpikir bahwa wanita telah pulih, namun wanita dapat terus menjadi sangat tertekan dan sakit. Bahkan setelah periode singkat tampak baik. Wanita yang memiliki psikosis postpartum akan berpikiran menyakiti bayi mereka. Jika tidak segera ditangani, depresi psikosis postpartum memiliki kemungkinan tinggi kambuh kembali. Baik setelah masa postpartum dan juga setelah kelahiran anak-anak lain.

Penanganan Gangguan Mental Pasca Melahirkan

1. Anggota keluarga diharapkan memberikan perhatian pada penderita dan membantu merawat bayi.
2. Memberikan istirahat yang cukup bagi wanita yang baru melahirkan, berkomunikasi dan sharing pengalaman dengan wanita lain yang baru melahirkan.
3. Menikmati kebersamaan dengan suami atau pasangan serta sahabat serta tetap melakukan perawatan diri.
4. Jika depresi terus berlanjut selama lebih dari dua minggu atau sangat parah, berbicara dengan profesional kesehatan.

Penanganan darurat:

- Bila Anda memiliki gejala berikut ini, harap segera menghubungi tenaga medis profesional
1. Memiliki perubahan suasana hati atau merasa tertekan selama lebih dari beberapa hari setelah melahirkan.
 2. Tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari dalam hidup, termasuk merawat bayi Anda
 3. Tidak tidur lebih dari dua jam per malam.
 4. Gagasan menyakiti atau membunuh diri sendiri dan bayi.
 5. Mendengar suara-suara atau melihat hal aneh yang tidak dialami oleh orang lain.
 6. Gagasan bahwa bayi Anda adalah makhluk jahat

Tangani Kelumpuhan Akibat Stroke Akut

KNOWING THIS COULD SAVE A LIFE.



FACE
Drooping



ARM
Weakness



SPEECH
Difficulty



TIME
to Call 911



Together to End Stroke™
life is why™

Stroke yang dapat disebut sebagai "*Brain Attack*" atau serangan otak adalah penyakit yang terjadi akibat terganggunya aliran darah menuju ke otak sehingga jaringan otak kekurangan oksigen dan nutrisi yang secara mendadak. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2018, penyakit stroke dialami oleh 10.9 jiwa per 1000 penduduk dan menjadi penyebab kematian nomer dua di Indonesia.

Tatalaksana stroke harus dilakukan dengan cepat dan tepat untuk mengurangi kecacatan dan mencegah kematian akibat stroke. "*TIME IS BRAIN*" yang berarti waktu adalah otak merupakan istilah yang sesuai dengan tujuan tersebut. Slogan ini memiliki makna "semakin cepat ditangani maka semakin optimal hasil dari usaha penyelamatan otak dari kerusakan."

Code Stroke adalah suatu upaya untuk menangani stroke secara cepat dan tepat dengan meminimalisir hal-hal yang dapat menyebabkan keterlambatan pelayanan. Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Sanglah Denpasar, telah menjalankan *Code Stroke* sejak tahun 2019 sehingga tatalaksana utama penyakit stroke karena penyumbatan dapat dicapai kurang dari 100 menit. Terapi utama pada stroke penyumbatan adalah dengan Trombolisis. Trombolisis adalah tindakan menyuntikkan obat khusus yang bertujuan untuk melarutkan gumpalan yang menyumbat pembuluh darah, sehingga dapat membantu mengalirkan darah kembali ke tak. Ibarat pipa berkerak, terapi trombolisis dapat merontokkan gumpalan kerak tersebut sehingga aliran air kembali lancar. Namun tindakan tersebut perlu segera dilakukan, yakni paling lambat 4,5 jam sejak gejala stroke muncul pertama kali.

Hingga saat ini sudah terdapat 4 pasien yang telah ditangani dengan Trombolisis oleh tim *Code Stroke* RSUP Sanglah. Hasil yang didapatkan cukup memuaskan. Sebagian besar pasien juga dapat pulang dengan kondisi prima dan beraktivitas seperti biasa setelah perawatan.

Demi terlaksananya program *Code Stroke* dengan baik, kerjasama masyarakat sangatlah penting. Oleh karena itu, Departemen Saraf RSUP Sanglah mengadakan sosialisasi kepada masyarakat dan puskesmas mengenai penyakit stroke dan pelaksanaan *Code Stroke* di RSUP Sanglah. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada tenaga kesehatan dan masyarakat mengenai penyakit stroke khususnya gejala awal yang terjadi yang kini dapat lebih mudah dikenal dengan singkatan "*FAST*", serta penanganan awal dan tata cara edukasi kegawatan stroke kepada tenaga kesehatan kepada masyarakat.

FAST merupakan singkatan dari Face drooping yang berarti wajah menjadi lemah separuh sisi dan tidak simetris; Arm weakness berarti kelemahan pada lengan dan atau anggota gerak lain, *Speech difficulty* berarti kesulitan berbicara, dan Time to call for help yang berarti waktunya mencari bantuan. Jadi, bila anda atau orang terdekat anda mengalami gejala tersebut secara tiba-tiba, anda dapat langsung datang atau menghubungi RSUP Sanglah untuk penanganan lebih lanjut.

Galeri edukasi



Dekan FK UNUD bersama Direktur Medik dan Keperawatan pada seminar peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia



Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia di aula Werkudara RSUP Sanglah



seminar berjudul Depresi Dalam Keluarga oleh DR. dr. Lely Setyawati, Sp. KJ(K)



Pembukaan WORLD STROKE DAY 2019 oleh Direktur Utama RSUP Sanglah



Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dalam rangkaian peringatan World Stroke Day 2019



dr. IB Kusuma Putra Sp.S (K) memberikan materi "Mengenal Stroke:Diet dan Gaya Hidup" dalam seminar awam di RSUP Sanglah

DUAL (Edukasi Visual)



12 November 2019
Hari Kesehatan Nasional

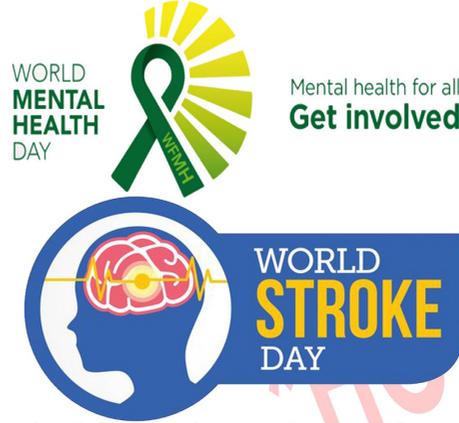
**Generasi Sehat,
Indonesia Unggul**

#sehatmilikkita



Edisi Oktober 2019 / VIII

OKTOBER: PEDULI KESEHATAN MENTAL DAN PENCEGAHAN BUNUH DIRI SAMPAI PADA MENGENALI STROKE



Pelaksanaan PKRS bulan Oktober berkaitan dengan perayaan Hari Kesehatan Jiwa dan Hari Stroke Sedunia. Kelompok Staf Medis (KSM) yang berperan dalam perayaan ini adalah KSM Psikiatri dan Neurologi. Upaya edukasi untuk sosialisasi dan menggugah kepedulian terhadap kesehatan jiwa dan penyakit stroke dilakukan dengan berbagai upaya promosi mulai dari penyuluhan, senam sampai seminar.

Diawali dengan Kesehatan jiwa yang merupakan salah satu target kesehatan yang harus dicapai selain kesehatan fisik maupun sosial. Upaya menjaga kesehatan jiwa berkelanjutan semakin penting dilakukan mengingat kasus-kasus yang berhubungan dengan kesehatan jiwa semakin meningkat. Tuntutan hidup berdampak pada stress berlebih, yang berdampak pada gangguan kesehatan jiwa. Seseorang yang sehat secara kejiwaan dapat menggunakan kemampuan atau

potensi dirinya untuk menghadapi tantangan hidup dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya orang yang kesehatan jiwanya terganggu akan mengalami gangguan mood, kemampuan berpikir dan kontrol emosional yang buruk. Hari Kesehatan Jiwa Sedunia diperingati setiap 10 Oktober 2019, KSM Psikiatri RSUP Sanglah menggelar kegiatan-kegiatan diantaranya Seminar awam yang mengundang stakeholder luar rumah sakit, serta beberapa pasien/mantan pasien yang tergabung dalam komunitas Rumah Berdaya, Lentera Anak Bali, Rehabilitasi Metadon dan lain-lain. Topik berjudul Depresi Dalam Keluarga

Redaksi

Pelindung :Direktur Utama
Penasehat :Direktur Medik & Keperawatan
Direktur Keuangan
Direktur SDM & Pendidikan
Penanggung jawab :Direktur Umum & Operasional

Redaktur :Kepala Instalasi PKRS
Komite Medik
Editor :Dini Yulia
Ni Kadek Sadnyani

Grafis & Layout: I Nym Iwan Paramartha
Photografer : I Nym Iwan Paramartha
Sekretariat : Ni Wayan Rahayuni

Kritik dan saran ditujukan ke
Instalasi PKRS
Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)
Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)
Email: pkrssanglah19@gmail.com
Website: www.sanglahhospitalbali.com
(info kesehatan)

dibawakan oleh DR. dr. Lely Setyawati , Sp. KJ(K). Topik II Meningkatkan Empati di Lingkungan Kerja oleh dr. Ida Aju Kusuma Wardani, Sp.KJ (K) MARS. Kegiatan berjalan penuh antusias dan kebersamaan sampai berakhir, apalagi dengan adanya penampilan dari komunitas Rumah Berdaya, Lentera Anak Bali dan Rehabilitasi Metadon.KSM Neurologi mengadakan perayaan World Stroke Day/Hari Stroke Sedunia. Rangkaian kegiatan World Stroke Day diawali dengan seminar awam di poliklinik oleh dr. IB Kusuma Putra, Sp.S (K) berjudul : Mengenal Stroke: "Diet dan Gaya Hidupnya", dilanjutkan keesokan harinya dengan senam Vitalitas Otak disertai pemeriksaan tensi, balance test dan Fungsi Kognitif di Lapangan Parkir Angsoka dengan mengundang Direksi serta pegawai RSUP Sanglah termasuk beberapa pasien undangan, yang pernah dirawat di RSUP Sanglah. Pada hari terakhir perayaan World Stroke Day diadakan seminar pre-hospital (pencegahan dan deteksi dini) Kode Stroke dan kasus stroke dengan mengundang puskesmas serta RSUD yang merupakan pelayanan kesehatan jejaring RSUP Sanglah(PKRS)