
**EDUKASI ONLINE PERAN KELUARGA DAN TENAGA KESEHATAN DALAM
MENJAGA KESEHATAN MENTAL IBU DAN ANAK****Catur Setyorini¹**¹Prodi D3 Kebidanan, STIKES Mamba'ul Ulum Surakarta,Email: catur.ririn@yahoo.co.id

Jalan Ring Road Utara Tawang Sari Mojosongo Kecamatan Jebres, Kota Surakarta

Dwi Indah Wulandari²² Prodi D3 Kebidanan, STIKES Mamba'ul Ulum SurakartaEmail: dwiwulandari@stikesmus.ac.id

Jalan Ring Road Utara Tawang Sari Mojosongo Kecamatan Jebres, Kota Surakarta

Atlantike Paji Jiara³³Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan, STIKES Mamba'ul Ulum SurakartaEmail: padjitike@gmail.com

Jalan Ring Road Utara Tawang Sari Mojosongo Kecamatan Jebres, Kota Surakarta Indonesia

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan investasi penting bagi kehidupan yang seimbang dan berarti, yang mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Hubungan sosial yang positif akan mendukung kesehatan mental yang baik, sementara gangguan dalam kesehatan mental dapat merusak hubungan sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara online pada tanggal 16 Oktober 2024 dihadiri sejumlah 70 responden. Metode yang digunakan dengan penyuluhan secara online menggunakan zoom meeting, dengan menggunakan media power point yang berisi penjelasan mengenai konsep kesehatan mental dan upaya keluarga dan tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan mental ibu dan anak. Hasil pengabdian masyarakat dilihat dari pre dan post test pengetahuan responden mengenai upaya menjaga kesehatan mental ibu dan anak mengalami peningkatan. Kesimpulan, responden paham tentang pentingnya menjaga kesehatan mental ibu dan anak untuk mencegah gangguan kesehatan mental pada ibu dan anak sejak dini.

Kata kunci: *Edukasi; Kesehatan Mental; Ibu; Keluarga; Tenaga Kesehatan.*

A. Latar Belakang

Adanya gangguan kesehatan mental tidak dapat diremehkan. Menurut penelitian *Homewood Health* United Kingdom, 47 persen perempuan berisiko tinggi mengalami gangguan mental dibanding dengan 36 persen pria. Perempuan hampir dua kali lebih mungkin didiagnosis depresi dibandingkan dengan pria. Perempuan seringkali menghadapi banyak faktor pemicu masalah kesehatan mental (Herdiana, n.d.). Kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya (WHO, 2014).

Selama kehamilan, perubahan hormonal dan fisik yang dialami oleh ibu dapat mempengaruhi kesehatannya secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental. Setelah melahirkan, ibu menghadapi berbagai tantangan baru, termasuk penyesuaian terhadap peran baru sebagai orang tua, kurang tidur, dan tanggung jawab merawat bayi. Dimana ibu lebih banyak terlibat dalam pengasuhan anak dibandingkan dengan pria. Semua faktor ini dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental ibu (Syamsu, n.d.).

Kesehatan mental ibu merupakan faktor penting dalam perkembangan anak. Dimana seorang ibu yang sehat secara mental mampu memberikan pengasuhan secara optimal, yang dibutuhkan anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Kesehatan mental ibu sering kali kurang mendapat perhatian yang memadai dibandingkan dengan kesehatan fisik. Padahal, kesejahteraan mental ibu sangat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, terutama dalam konteks pengasuhan anak. Di masa-masa awal kehidupan, anak-anak akan sangat bergantung pada ibu untuk memenuhi kebutuhan fisik dan emosional (Syamsu, n.d.).

Ibu yang sehat secara mental akan mampu memberikan dukungan yang diperlukan oleh anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Ibu yang mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, atau depresi dapat menghadapi tantangan besar dalam memberikan pengasuhan yang optimal. Anak-anak dari ibu yang mengalami masalah kesehatan mental mungkin menghadapi risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah emosional dan perilaku, sehingga dapat mempengaruhi masa depan si kecil (Syamsu, n.d.).

Hasil dari tinjauan sistematis dan meta-analisis dari 17 studi tentang depresi ibu atau gejala depresi dan pertumbuhan anak usia dini di negara-negara berkembang menunjukkan bahwa anak-anak dari ibu yang depresi memiliki risiko lebih besar untuk kekurangan berat badan dan terhambat pertumbuhannya, berat badan lahir rendah itu sendiri merupakan faktor risiko yang meningkat untuk depresi di kemudian hari. Analisis data dari empat studi longitudinal menunjukkan bahwa di antara anak-anak dari ibu yang depresi, risiko kekurangan berat badan dan terhambat pertumbuhannya kira-kira dua kali lipat (WHO, 2014).

Kesehatan mental ibu sangat dipengaruhi oleh peran suami. Dukungan suami yang rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala depresi pada ibu. Dukungan suami yang kuat dapat melindungi ibu dari depresi antenatal. Selain itu, situasi ekonomi dan keintiman hubungan dengan suami juga mempengaruhi mental ibu hamil (Wulandari & Suryaningsih, 2022).

Dukungan dari keluarga dapat berupa bantuan praktis, seperti membantu merawat anak, atau dukungan emosional, seperti mendengarkan dan memberikan empati. Kehadiran dukungan yang kuat dapat mengurangi stres dan memberikan rasa aman bagi ibu. Dukungan sosial yang baik juga dapat memberikan ibu kesempatan untuk beristirahat dan menjaga kesehatan fisik serta mentalnya. Pasangan yang terlibat aktif dalam pengasuhan juga dapat memperkuat hubungan keluarga dan menciptakan lingkungan yang lebih positif bagi anak (Syamsu, n.d.).

Kebutuhan dukungan sosial dapat juga diberikan oleh kader posyandu berupa perhatian, tempat curhat, juga dukungan dari tenaga kesehatan untuk membantu ibu menghadapi masalah

dan mengatasi keluhan yang dirasakan, selain itu keberadaan kelas ibu berupa konseling akan memudahkan ibu mengatasi keluhan yang dirasakan (Nuryati & Amir, 2022). Berdasarkan uraian tersebut kami bermaksud melaksanakan pengabdian masyarakat secara online dengan judul peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan mental ibu dan anak.

B. Metode

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dengan melakukan edukasi secara online pada keluarga dan tenaga kesehatan melalui media zoom meeting. Kegiatan diawali dengan pre test kemudian kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dan diskusi mengenai bagaimana peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan mental ibu dan anak, serta evaluasi dilakukan dengan post test. Pretest dan posttest menggunakan soal yang sama terkait dengan peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan mental ibu dan anak yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan jawaban berupa pilihan ganda. Hal ini dilakukan untuk menilai pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi secara online. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi online peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan mental ibu dan anak terdapat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Metode Pelaksanaan

No	Rencana Kegiatan	Partisipasi Mitra
1	Sosialisasi rencana kegiatan	a. Membantu persiapan sarana edukasi online b. Hadir pada saat sosialisasi kegiatan c. Membuat komitmen bersama untuk bekerja sama dalam kegiatan
2	Edukasi online	a. Membantu persiapan sarana dan media edukasi online b. Hadir pada saat edukasi c. Berperan aktif pada saat edukasi
	zoom meeting	https://telkomsel.zoom.us/j/94745657069?pwd=BX8jJPicWKnGIDzIbgby2BPhCGZ2Zk.1 ID Rapat: 947 4565 7069 Kode Sandi: 048981
	Link Youtube	https://youtube.com/live/6gL_zNGjKg?feature=share
	Link pretest	https://forms.gle/J5Cb5nTzcinjvAFg8
	Link posttest	https://forms.gle/DsgKXhGbRCmah2ts8
	Daftar hadir	https://forms.gle/gKjFNpmUmRaFugmj6

C. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan judul edukasi online peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan mental ibu dan anak telah dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2024 pukul 09.00 WIB sampai selesai secara online. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 70 responden dan telah dilaksanakan dengan lancar. Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Tabulasi Data Responden Kegiatan

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Umur		
	11-25 tahun	30	42,9
	26-35 tahun	15	21,4
	36-45 tahun	18	25,7
	46-55 tahun	7	10
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	55	78,6
	Laki-laki	15	21,4
3	Status Pernikahan		
	Menikah	42	60
	Belum Menikah	28	40
4	Tingkat Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	0	0
	SMA	31	44,3
	Sarjana	22	31,4
	Magister	15	21,4
	Doktor	2	2,9
	Pekerjaan		
	Mahasiswa	30	42,9
	Dosen	18	25,7
	Pegawai Swasta	17	24,3
	Ibu rumah tangga	5	7,1
	Jumlah	70	100

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden adalah berumur 11-25 tahun sebanyak 30 orang (42,9%), jenis kelamin perempuan (78,6%), menikah (60%), pendidikan terakhir SMA (44,3%), serta sebagai mahasiswa (42,9%).

Tabel 3. Tabulasi Data Hasil Pencapaian Target Luaran Responden

Indikator	Kategori	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
Peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan mental ibu dan anak	Baik	23	32,8	36	51,4
	Cukup	45	64,3	34	48,6
	Kurang	2	2,9	0	0
Total		70	100	70	100

Berdasarkan tabel 3. Dari 70 responden yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat diperoleh hasil terdapat peningkatan pengetahuan pada kategori baik dari 23 responden (32,8%) menjadi 36 responden (51,4%).

Kesehatan mental dapat dimaknai kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Pada tahun 2019, 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dimana mayoritas gangguan yang terjadi adalah kecemasan dan depresi. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan kesulitan dalam semua aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan Masyarakat (WHO, 2022).

Kondisi kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian, karena sama halnya dengan penyakit, yang dapat menjadi parah dan berpengaruh pada aspek lain. Gangguan kesehatan mental tidak hanya berdampak negatif pada ibu, tetapi juga keluarga hingga komunitas luas (Perwitasari & Wulandari, 2022). Hasil dari tinjauan sistematis dan meta-analisis dari 17 studi tentang depresi ibu atau gejala depresi dan pertumbuhan anak usia dini di negara-negara berkembang menunjukkan bahwa anak-anak dari ibu yang depresi memiliki risiko lebih besar untuk kekurangan berat badan dan terhambat pertumbuhannya, berat badan lahir rendah itu sendiri merupakan faktor risiko yang meningkat untuk depresi di kemudian hari (WHO, 2014). Sejalan dengan hal tersebut kesehatan mental ibu selama kehamilan berhubungan dengan hambatan pertumbuhan lingkaran kepala janin (Handayani *et al.*, 2020). Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga dan tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan mental ibu dan anak. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan responden. Berdasarkan peningkatan nilai pengetahuan responden diharapkan peran keluarga dan tenaga kesehatan sangat diharapkan dapat menjaga kesehatan mental ibu dan anak sebagai upaya pencegahan timbulnya gangguan kesehatan mental pada ibu dan anak. Pemikiran ini sejalan dengan Notoatmodjo yang menjelaskan pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Melalui kegiatan penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan responden, hal ini sejalan dengan kegiatan yang pernah dilakukan sebelumnya (Zuliyanti, 2024) (Lestari *et al.*, 2024).

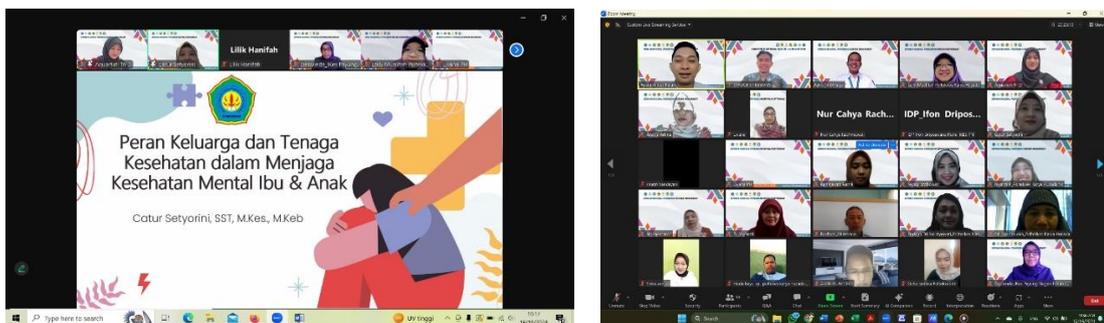
Dukungan sosial merupakan faktor penentu penting yang mempengaruhi hasil kesehatan mental. Kajian meta-analisis di Indonesia tentang dukungan social dengan kesehatan mental diperoleh hasil bahwa dukungan sosial yang lebih tinggi menjadi penting dalam mencegah masalah kesehatan mental (Hidayati & Purwandari, 2023). Dukungan suami yang rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala depresi antenatal. Dukungan suami yang kuat dapat melindungi ibu hamil dari depresi antenatal (Wulandari & Suryaningsih, 2022).

Dukungan suami dan keluarga terhadap seorang ibu dapat dibagi menjadi tiga, yaitu dukungan fisik, psikologis, dan dukungan informasional. Dukungan fisik dapat berupa usaha untuk menjaga dan memfasilitasi ibu. Sedangkan dukungan psikologis, dikategorikan menjadi dukungan yang berupa usaha menjalin komunikasi dan usaha mengelola kecemasan ibu. Dukungan informasional sendiri dibagi menjadi dua, yaitu usaha mendapatkan informasi melalui orang lain, seperti dokter, suster, dan orang yang lebih berpengalaman. Selain itu, usaha mendapatkan informasi melalui media seperti melalui internet, youtube, dan buku/majalah (Halim & Kurniawan, 2018).

Kesehatan mental sangat penting dan berpengaruh terhadap kehidupan perempuan. Pengetahuan untuk mengenali faktor risiko depresi kehamilan penting bagi tenaga kesehatan mendeteksi depresi secara tepat waktu dan menerapkan intervensi psikososial yang relevan untuk mengurangi kejadian depresi selama kehamilan (Setyorini *et al.*, 2023). Perlu adanya upaya

penanganan yang nyata untuk mencegah sekaligus mengatasi gangguan kesehatan mental supaya aspek kehidupan perempuan berjalan dengan normal. Adanya pengetahuan mengenai kesehatan mental diharapkan dapat mengoptimalkan kehidupan perempuan yang lebih baik dan berkualitas (Suwijik & A'yun, 2022).

Fasilitas pelayanan kesehatan primer sedini mungkin mempersiapkan kondisi kejiwaan ibu hamil agar tetap sehat selama masa kehamilan, melahirkan bayi dan ibu yang sehat paska melahirkan. Tenaga kesehatan dapat melakukan identifikasi dini terhadap masalah kesehatan mental, memberikan dukungan emosional yang diperlukan, serta memberikan edukasi kepada ibu tentang cara mengelola stres dan mengatasi tantangan yang muncul selama masa kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengelola stres dengan baik antara lain dengan rekreasi, senam ibu hamil, jalan sehat, relaksasi, curhat dengan orang yang tepat, makanan berserat, berpikir positif, kurangi tuntutan diri sendiri, ekspresikan stres, duduk santai, tidak membandingkan diri dengan orang lain, menghitung anugrah, melatih pernafasan, mendengarkan musik dan sebagainya. Selain itu dengan mempromosikan gaya hidup ceria yaitu cerdas intelektual, emosional dan spiritual, empati dalam berkomunikasi yang efektif, rajin beribadah sesuai agama dan keyakinan, interaksi yang bermanfaat bagi kehidupan, asih, asah dan asuh tumbuh kembang dalam keluarga dan masyarakat (Kemenkes RI, 2021).



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Zoom Meeting

D. Simpulan

Kesehatan mental ibu merupakan factor penting dalam perkembangan anak. Ibu yang sehat secara mental mampu memberikan pengasuhan secara optimal, yang dibutuhkan anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan mental ibu dan anak dilaksanakan secara online melalui zoom meeting. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 70 responden, mayoritas berumur 11-25 tahun (42,9%), jenis kelamin perempuan (78,6%), menikah (60%), pendidikan terakhir SMA (44,3%), serta sebagai mahasiswa (42,9%). Meningkatnya tingkat pengetahuan dan pemahaman responden tentang pentingnya menjaga kesehatan mental ibu dan anak.

E. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini, saran yang bisa disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi ibu, selalu meningkatkan pengetahuan mengenai menjaga kesehatan mental agar dapat mengoptimalkan kehidupan yang lebih baik dan berkualitas.
2. Bagi keluarga, selalu aktif memberikan dukungan kepada ibu dan anak untuk menjaga kesehatan mental keluarga.

3. Bagi tenaga kesehatan dapat menjadi garda terdepan dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental pada ibu dan anak.

F. Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami sampaikan atas kerjasama dari semua pihak diantaranya Ketua STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, P3M serta mahasiswa STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Halim, N. artania, & Kurniawan, A. (2018). Gambaran Dukungan Suami Terhadap Primigravida yang Mengalami Kecemasan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Tahun*, 7, 84–96.
- Handayani, R. T., W, A., TA, J., & S, C. (2020). Effect of Antenatal Mental Health Disorder on Fetal Growth: A Systematic Review. *Journal of Maternal and Child Health*, 5(2), 147–153. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2020.05.02.04>
- Herdiana, I. (n.d.). Perempuan Rentan Alami Masalah Kesehatan Mental. *UNAIR 2021*.
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 270. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>
- Kemendes RI. (2021). *Permenkes No 21 tahun 2021*. file:///C:/Users/IDEAPAD3/Downloads/2021-Permenkes-nomor-21 Tahun 2021_(peraturanpedia.id).pdf
- Lestari, D., Lieskusumastuti, A. D., & Sari, W. J. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Program Keluarga Berencana. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 97–104. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol5.iss2.346>
- Nuryati, T., & Amir, Y. (2022). Mental Health Problems of Pregnant Women, the Causes, and the Need for Social Support. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 11(1), 80–88. <https://doi.org/10.20473/jbk.v11i1.2022.80-88>
- Perwitasari, & Wulandari, R. P. (2022). Gejala Depresi Pada Ibu Hamil : Prevalensi dan Hubungannya dengan Dukungan Sosial. *Midwifery and Reproduction*, 5(2), 77–83.
- Setyorini, C., Ismarwati, I., & Mamnuah, M. (2023). Risk Factors for Depression in Pregnancy: Scoping Review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 141–152. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1738>
- 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. <https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>
- Syamsu. (n.d.). Pentingnya Kesehatan Mental Ibu dalam Tumbuh Kembang Si Kecil. *BKKBN 2024*.
- WHO. (2014). *Social Determinants Of Mental Health*.
- WHO. (2022). *Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. 66. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057142>
- Wulandari, D. I., & Suryaningsih, E. K. (2022). The Role of Husband Among the Mental Health of Pregnant Woman: Scoping Review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3), 803–812. <https://doi.org/10.30604/jika.v7i3.1086>
- Zuliyanti, N. (2024). *Edukasi Isi Piringku Guna Cegah Balita Stunting*. 2(2), 41–46.