

Edukasi Perinatal Mental Health Bagi Kader Kesehatan: Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Perinatal Mental Health Education for Health Cadres: Community Service Activities

Anugerah Destia Trisetyaningsih^{1*}, Widy Nurwiandani², Mega Karina Putri³

¹²³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

Jl. Parangtritis Km. 6, Sewon, Bantul, Yogyakarta

Email: anugerahdestia.ad@gmail.com

Abstract

Pregnancy and the transition to parenthood involve significant biological and psychosocial changes that are often associated with increased symptoms of anxiety, depression, and discomfort. Mental health problems during the perinatal period can affect the well-being of the mother as well as the physical, psychological, mental, emotional, and behavioral development of the baby (McLeish, Ayers and McCourt, 2023). Anxiety and depression during the perinatal period are common, affecting approximately one in ten women in high-income countries and one in five women in low- and middle-income countries, highlighting the global importance of support for perinatal mental health (World Health Organization, 2022).

This activity aimed to provide information and education related to perinatal mental health for health cadres. The community service activity was conducted using an educational session method, involving 37 participants consisting of health cadres and the PKMRS team from Rizki Amalia Medika General Hospital, Lendah, Kulon Progo. The participants' understanding was measured through pre- and post-tests. Based on the results, there was an increase in participants' knowledge. Participants categorized as having very good understanding increased from 16% to 27%, those in the good category increased from 24% to 40%, while participants in the poor category decreased from 38% to 22%.

Education and empowerment of health cadres are expected to help reduce anxiety experienced by mothers during the perinatal period and to enhance social and emotional support for them.

Keywords: Education, Perinatal, Mental Health, Health Cadres

Abstrak

Masa kehamilan dan transisi menjadi orang tua mencakup perubahan biologis dan psikososial yang signifikan yang dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan, gejala depresi, dan ketidaknyamanan. Masalah kesehatan mental pada masa perinatal dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan perkembangan fisik, psikologis, mental, emosional dan perilaku bayinya (McLeish, Ayers and McCourt, 2023). Kecemasan dan depresi menjelang masa perinatal adalah hal yang umum terjadi, mempengaruhi sekitar 1 dari 10 wanita di negara-negara berpendapatan tinggi dan satu dari lima di negara berpendapatan rendah dan menengah, hal tersebut menunjukkan pentingnya dukungan terhadap *perinatal mental health* secara global (World Health Organization, 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi dan melakukan edukasi terkait *perinatal mental health* pada kader kesehatan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan dengan peserta yaitu Kader dan Tim PKMRS RSU Rizki Amalia Medika, Lendah, Kulon Progo berjumlah 37 orang. Untuk mengukur pemahaman kader Kesehatan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil nilai *pre* dan *post-test* dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta. Peserta dengan kategori sangat baik dari 16% menjadi 27%. Peserta dengan kategori baik mengalami peningkatan dari 24% menjadi 40%, sedangkan peserta dengan kategori kurang terjadi penurunan dari 38% menjadi 22%. Adanya edukasi dan pemberdayaan kader diharapkan mampu menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu selama masa perinatal dan memberikan bantuan dukungan sosial dan emosional kepada ibu.

Kata kunci: Edukasi, Perinatal, Mental Health, Kader

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan dan transisi menjadi orang tua mencakup perubahan biologis dan psikososial yang signifikan yang dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan, gejala depresi, dan ketidaknyamanan. Kecemasan dan depresi menjelang masa perinatal adalah hal yang umum terjadi, mempengaruhi sekitar 1 dari 10 wanita di negara-negara berpendapatan tinggi dan satu dari lima di negara berpendapatan rendah

dan menengah, hal tersebut menunjukkan pentingnya dukungan terhadap *perinatal mental health* secara global (World Health Organization, 2022). Sekitar 20 hingga 50% wanita di negara berkembang akan dihadapkan pada masalah terkait kesehatan mental selama periode perinatal. Penyakit mental perinatal merupakan komplikasi utama kehamilan dan masa nifas. Kondisi kesehatan mental ibu (misalnya gangguan mood, gangguan kecemasan, gangguan terkait trauma, gangguan obsesif-kompulsif, dan psikosis pascapersalinan) memiliki jenis dan tingkat keparahan yang beragam (Force et al., 2024).

Kondisi kesehatan mental ibu yang sudah ada sebelumnya, termasuk penyakit mental serius seperti skizofrenia dan gangguan afektif bipolar, dapat dipengaruhi oleh kehamilan dan masa nifas dengan risiko peningkatan kekambuhan. Jika tidak ditangani, kondisi kesehatan mental ibu dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang terhadap individu dan keluarga dengan biaya yang lebih mahal (Force et al., 2024). Masalah kesehatan mental pada masa perinatal dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan perkembangan fisik, psikologis, mental, emosional dan perilaku bayinya (McLeish et al., 2023).

Memburuknya kesehatan mental seorang wanita selama masa perinatal dapat mempengaruhi kesejahteraannya, bayinya, dan keluarganya. Kesehatan mental yang buruk dikaitkan dengan risiko komplikasi obstetri yang lebih tinggi (misalnya preeklamsia, perdarahan, kelahiran prematur, dan lahir mati) dan bunuh diri. Selain itu, perempuan cenderung lebih kecil kemungkinannya untuk menghadiri kunjungan atau pemeriksaan sebelum dan sesudah melahirkan. Kondisi kesehatan mental seorang wanita yang tidak diobati dapat menyebabkan hasil kelahiran yang buruk, seperti berat badan bayi yang rendah, dan risiko penyakit fisik serta kesulitan emosional dan perilaku yang lebih besar di masa kanak-kanak. Bayi juga mungkin berisiko lebih tinggi mengalami kesulitan dalam menyusui dan menjalin ikatan dengan orang tuanya (World Health Organization, 2022).

Wanita mengalami kecemasan dan stres perinatal karena dukungan sosial yang tidak memadai, pengalaman perawatan kesehatan yang buruk, norma dan harapan sosial yang tidak realistis, dan masalah terkait kesehatan. Ada kebutuhan untuk fokus yang lebih besar pada kecemasan perinatal dan stres dalam penelitian dan praktek. Di tingkat masyarakat, dukungan yang dibangun secara sosial yang berkontribusi pada harapan merupakan langkah penting menuju dukungan perempuan yang lebih baik. Akhirnya, meningkatkan jaringan dukungan sosial perempuan dan penyediaan informasi yang jelas dan konsisten sangat penting untuk mendukung perempuan dan meminimalkan kecemasan dan stres pada periode perinatal (McCarthy et al., 2021).

Dukungan sosial adalah tindakan sukarela seseorang (pemberi) untuk kepentingan orang lain (penerima). Reaksi penerima terhadap hal ini positif dan mungkin langsung atau tertunda. Penyedia dukungan ini dapat berupa anggota keluarga, pasangan, teman, atau orang atau institusi lain, dan dukungan dapat datang dalam berbagai bentuk (emosional, fisik, instrumental, informasi). Salah satu penyedia dukungan kepada ibu hamil yaitu kader kesehatan. Peran kader kesehatan sangatlah signifikan dalam memperkuat kapasitas masyarakat untuk merawat diri mereka sendiri guna mencapai kondisi kesehatan yang terbaik, serta dalam membimbing dan memajukan kesadaran masyarakat dalam hal kesehatan (Syafitri et al., 2023).

Pemberdayaan kader kesehatan dalam komunitas dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil. Kader kesehatan yang terlatih dan terampil dapat memberikan dukungan emosional, edukasi tentang manajemen kecemasan, serta membantu mengidentifikasi sumber stres dan mencari solusi untuk mengatasinya. Intervensi yang melibatkan kader kesehatan dalam memberikan dukungan psikososial kepada ibu hamil telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi (Susanti, 2020).

2. METODE PELAKSANAAN

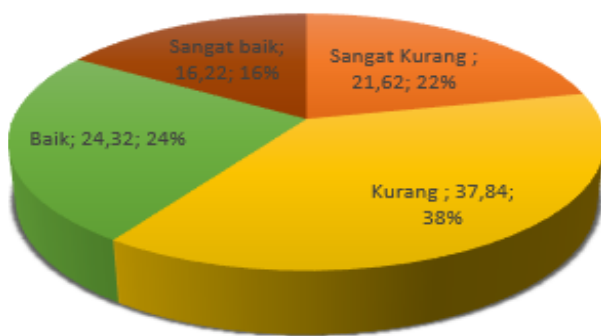
Meningkatkan jaringan dukungan sosial perempuan dan penyediaan informasi yang jelas dan konsisten sangat penting untuk mendukung perempuan dan meminimalkan kecemasan dan stres pada periode perinatal. Kader kesehatan yang terlatih dan terampil dapat memberikan dukungan emosional, edukasi tentang manajemen kecemasan, serta membantu mengidentifikasi sumber stres dan mencari solusi untuk mengatasinya. Tingkat pengetahuan kader perlu dikembangkan dengan adanya edukasi terkait *perinatal mental health*. Oleh karena itu kegiatan ini berprinsip dalam hal edukasi dengan metode yang digunakan adalah presentasi yang didukung dengan materi melalui power point dan pemutaran video kemudian dilanjutkan diskusi dan demonstrasi.

Publikasi kegiatan dilakukan dengan menyampaikan undangan kepada Kader melalui grup WA Kader dan Tim PKMRS RSU Rizki Amalia Medika. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan dengan peserta yaitu Kader dan Tim PKMRS RSU Rizki Amalia Medika, Lendah, Kulon Progo berjumlah 37 orang. Kegiatan pemaparan materi oleh narasumber dari tim

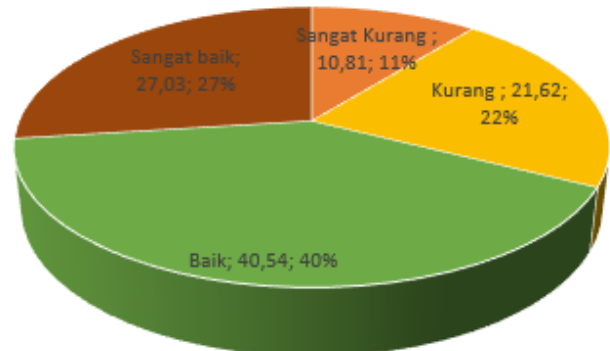
pengabdian dan dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta yang hadir sangat antusias dan tertarik selama mengikuti kegiatan. Dalam kegiatan semua kader mendapatkan soal *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pemahaman terkait *perinatal mental health*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi *Perinatal Mental Health* Pada Kelas Kader RSU Rizki Amalia Medika. Peserta merupakan Kader dan Tim PKMRS RSU Rizki Amalia Medika, Lendah, Kulon Progo sebanyak 37 orang, dimana peserta mengetahui kegiatan ini melalui pengumuman yang dipublikasikan di grup Kader. Kegiatan dibuka oleh MC dilanjutkan dengan pemaparan *Safety Briefing* oleh pihak PKMRS RSU Rizki Amalia Medika, kemudian menyanyikan lagu Indonesia Raya dan sambutan dari dr. A. Wisni, M. Biomed (AAM)., MARS, FISQua, CRP® selaku Direktur RSU Rizki Amalia Medika. Sesi selanjutnya adalah pengenalan dan pendekatan antara pelaksana dan peserta kegiatan, respon peserta sangat baik dan antusias. Kemudian dilakukan pengisian kuesioner pra kegiatan/ *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman para peserta kegiatan terkait *perinatal mental health*. Didapatkan hasil masih ada 27,03% peserta yang memiliki tingkat pengetahuan tentang *perinatal mental health* yang masih kurang, seperti yang tertuang dalam gambar 1. Acara selanjutnya adalah pemaparan materi oleh narasumber dari tim pengabdian yang dilakukan selama 45 menit terkait *perinatal mental health*. Semua materi disampaikan dalam kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar. Respon dari para ibu-ibu kader sangat antusias dan aktif bertanya. Sesi terakhir peserta diberikan kembali kuesioner pasca kegiatan/ *post-test* untuk mengetahui perkembangan pengetahuan peserta dan menilai keberhasilan dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Hasil *Pre-Test*



Gambar 2. Hasil *Post-Test*

Berdasarkan dari hasil nilai *pre* dan *post-test* dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta. Peserta dengan kategori sangat baik dari 16% menjadi 27%. Peserta dengan kategori baik mengalami peningkatan dari 24% menjadi 40%, sedangkan peserta dengan kategori kurang terjadi penurunan dari 38% menjadi 22%. Pengelompokan kategori berdasarkan pada nilai yang diperoleh peserta.





Gambar 2. Kegiatan Pengabdian

PEMBAHASAN

Norma dan harapan sosial yang tidak realistis, dukungan sosial, pengalaman perawatan kesehatan yang buruk, dan kekhawatiran tentang kesehatan diidentifikasi sebagai faktor yang memengaruhi pengalaman kecemasan dan stres perinatal. Sebagian besar ibu melaporkan kekhawatiran terkait penyesuaian diri dengan peran sebagai ibu, baik untuk pertama kalinya atau dalam konteks banyak anak.

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa, wanita merasa kewalahan oleh tantangan dalam mengubah peran dan tanggung jawab, dan kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan yang bersaing dari keibuan dan perawatan diri. Informasi yang tersedia yang berlebihan dapat meningkatkan kecemasan dengan mengalihkan fokus ke tanggung jawab wanita untuk mendidik diri mereka sendiri agar melakukannya dengan benar. Kurangnya akses ke informasi yang realistis dan tidak bias tentang kehamilan dan keibuan juga mengakibatkan perbedaan antara harapan dan kenyataan yang, seperti yang dibahas, berkontribusi pada kecemasan dan stres perinatal. Oleh karena itu, memprioritaskan kesehatan mental wanita, termasuk memberi tahu wanita bahwa merasa kewalahan bukanlah hal yang tidak biasa, sangat penting (McCarthy et al., 2021).

Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan seseorang melalui metode belajar praktis atau arahan, dengan tujuan merubah atau memengaruhi sikap serta praktek manusia agar dapat berpartisipasi aktif dalam aktivitas tersebut. Melalui Pendidikan kesehatan, kader diberikan informasi baru tentang masalah kesehatan mental ibu selama masa perinatal, sehingga permasalahan mereka tentang masalah tersebut menjadi lebih baik.

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memfasilitasi penyampaian Pendidikan kesehatan ini. Melalui kerja sama dan kolaborasi antara kader dan tenaga kesehatan, pemberian edukasi kepada kader dapat ditingkatkan, yang pada akhirnya akan meningkatkan pengetahuan secara keseluruhan. Pengabdian yang dilakukan terbukti meningkatkan pengetahuan dan praktik kader dalam memberikan edukasi kepada ibu selama masa perinatal untuk mengatasi kecemasan. Adanya pemberdayaan kader ini diharapkan mampu menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu selama masa perinatal dan memberikan bantuan dukungan emosional kepada ibu. Penurunan angka kecemasan diharapkan dapat menurunkan resiko kecemasan yang dialami oleh ibu seperti premature, berat badan lahir rendah (Aisyah & Prafitri, 2024).

Peran kader adalah tindakan kader dalam membantu masyarakat terkait kesehatan seperti menjadi *advocator* yaitu membantu ibu hamil dalam berkordinasi dengan bidan agar tetap menjaga kesehatan. Kader juga dapat berperan sebagai *educator* dan *motivator*, yaitu memberikan arahan dan petunjuk tentang menjaga kesehatan mental selama masa perinatal (Syafitri et al., 2023). Dukungan sosial selama periode perinatal, tidak mengherankan, diidentifikasi sebagai hal penting untuk memengaruhi perasaan cemas dan stres wanita. Dukungan interpersonal dan struktural, mendukung perempuan untuk terlibat dalam strategi penanganan yang efektif penting untuk kecemasan dan stres perinatal (McCarthy et al., 2021).

4. PENUTUP

Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan seseorang melalui metode belajar praktis atau arahan, dengan tujuan merubah atau memengaruhi sikap serta praktek manusia agar dapat berpartisipasi aktif dalam aktivitas tersebut. Peran kader adalah tindakan kader dalam membantu masyarakat terkait kesehatan seperti menjadi *advocator* yaitu membantu ibu hamil dalam berkordinasi dengan bidan agar tetap menjaga Kesehatan, selain itu juga dapat sebagai *educator* dan *motivator*. Adanya pemberdayaan kader diharapkan mampu menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu selama masa perinatal dan memberikan bantuan dukungan sosial dan emosional kepada ibu.

5. PENGHARGAAN

Terimakasih diucapkan kepada Kepala Rumah Sakit dan Tim PKMRS RSU Rizki Amalia Medika, Lendah, Kulon Progo yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini dan LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo yang menaungi dan mensupport program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang di laksanakan oleh tim pelaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). Pemberdayaan Kader Dalam Deteksi dan Kecemasan Ibu Hamil. *Journal of Community Development*, 5, 67–76.
- Force, T., Maternal, O. N., & Health, M. (2024). *National Strategy to Improve Maternal Mental Health Care*. May.
- McCarthy, M., Houghton, C., & Matvienko-Sikar, K. (2021). Women's experiences and perceptions of anxiety and stress during the perinatal period: a systematic review and qualitative evidence synthesis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04271-w>
- McLeish, J., Ayers, S., & McCourt, C. (2023). Community-based perinatal mental health peer support: a realist review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05843-8>
- Susanti, E. (2020). Peran Kader Posyandu Dalam Pendampingan Ibu Hamil Resiko Tinggi Terhadap Pemeriksaan Kehamilan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Nursing Update*, 11(3), 68–75. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/296/268>
- Syafitri, S., Kusumastuti, I., & Novita, A. (2023). Peran Bidan, Peran Kader, Dukungan Keluarga, Motivasi Ibu dan Hubungannya dengan Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronik. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(11), 967–976. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i11.197>
- World Health Organization. (2022). Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. In *Community practitioner: the journal of the Community Practitioners' & Health Visitors' Association* (Vol. 79, Issue 12, pp. 1–55).