



## SOSIALISASI PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL DENGAN SLOGAN "SUAMI" DIJAGA IBU HAMIL SEJAHTERA

<sup>1</sup>Ai Nur Zannah\*, <sup>1</sup>Laila Karimatu Zalika, <sup>1</sup>Arien Daning Astiti, <sup>2</sup>Eka Afdi  
Septiyono

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

<sup>2</sup>Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember

\*email corresponding: [ainz@uds.ac.id](mailto:ainz@uds.ac.id)

Received : **26-07-2024** Revised : **28-07-2024** Accepted : **29-07-2024**

**Keywords:** Socialization; Mental Health; Pregnant mother; SUAMI

**ABSTRACT** *Mental health is an important component of overall well-being, especially for pregnant women. WHO reports that 1 in 5 women will experience a mental health disorder during pregnancy or in the year following childbirth. The impact of mental health disorders on mothers will have a physical and psychological impact on both the mother and her baby such as postpartum depression, and low birth weight babies. The purpose of this community service is to socialize the importance of mental health of pregnant women with the slogan "SUAMI" Guarded by Prosperous Pregnant Women. This community service was conducted with a descriptive approach using the "SUAMI" Slogan (Support system; Unplug from negativity; Positive activities; Me-time; Include adequate rest). The community service targets were 27 third trimester pregnant women who filled out mental health questionnaires before and after the socialization took place. The results of community service show that there is an increase in mental health before and after being given socialization by 28%. Based on the above, it can be concluded that the provision of socialization with the slogan "SUAMI" Guarded by Prosperous Pregnant Women can improve maternal mental health by reducing maternal health problems from anxiety to depression.*

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen esensial dari kesejahteraan secara keseluruhan, terutama bagi ibu hamil. Perubahan fisik selama kehamilan dapat menimbulkan berbagai tantangan bagi kesehatan mental ibu. Gangguan kesehatan mental sering terjadi pada trimester ketiga akibat ketakutan akan nyeri saat melahirkan, banyaknya keluhan fisik, riwayat kunjungan *Antenatal Care* (ANC) yang tidak teratur, kurangnya pengetahuan, kurangnya dukungan sosial dari suami keluarga dan teman, serta riwayat ekonomi yang rendah menjadi faktor risiko (Siswanto et al., 2021). Momen-momen yang mengubah hidup seperti kehamilan, kelahiran, dan menjadi orang tua dapat menjadi gangguan bagi kesehatan mental wanita dan pasangannya. Akibatnya, wanita dapat mengalami periode kesehatan mental yang buruk atau mengalami kondisi kesehatan mental yang memburuk sebelumnya.

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa Hampir 1 dari 5 wanita akan mengalami gangguan kesehatan mental selama kehamilan atau setahun setelah melahirkan. Di antara wanita dengan gangguan kesehatan mental pada masa kehamilan, 20% akan

mengalami pikiran untuk bunuh diri atau melakukan tindakan menyakiti diri sendiri maupun bayinya (WHO, 2022). Menurut Kemenkes RI pada tahun 2020, terjadi sebanyak 43,3% ibu hamil dengan gangguan kesehatan mental diantaranya kecemasan, dan meningkat menjadi 48,7% saat persalinan (Kemenkes, 2020). Mengabaikan kesehatan mental tidak hanya membahayakan kesehatan dan kesejahteraan wanita secara keseluruhan, tetapi juga berdampak pada perkembangan fisik dan emosional bayi. Oleh karena itu, perhatian khusus terhadap kesehatan mental ibu hamil sangatlah penting untuk mencapai status kesehatan yang holistic ibu dan bayi.

Kesehatan mental ibu dapat dijaga dan gangguannya dapat dikurangi atau diselesaikan salah satunya dengan peran aktif dan dukungan dari suami. Suami harus menjadi sistem pendukung utama yang menyediakan dukungan emosional dan fisik, membantu ibu hamil menjauhi hal-hal negatif yang bisa meningkatkan kecemasan dan stres, serta mendorong keterlibatan dalam aktivitas positif yang dapat meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan ibu (Winarni et al., 2023). Memberikan waktu bagi ibu hamil untuk *me-time*, dimana ibu dapat merelaksasikan diri dan menikmati waktu pribadi tanpa gangguan. Selain itu, memastikan ibu hamil mendapatkan istirahat yang cukup untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental selama masa kehamilan. Dengan kerjasama dan perhatian dari suami, kesehatan mental ibu hamil dapat terjaga dengan baik, sehingga proses kehamilan bisa dilalui dengan lebih tenang dan bahagia. Berdasarkan hal diatas pelaksana pengabdian kepada masyarakat (PkM) melakukan sosialisasi pentingnya Slogan "SUAMI" dijaga yang terdiri dari *Support* sistem; Urungkan diri dari hal-hal negatif; Aktivitas yang positif; *Me-time*; Istirahat yang cukup dirancang untuk mengingatkan dan memotivasi para ibu hamil, serta orang-orang di sekitar ibu, tentang langkah-langkah penting yang dapat diambil untuk menjaga kesehatan mental selama kehamilan.

## METODE

Proses Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan oleh dosen dan beberapa mahasiswa di Desa Rowotamtu, Kecamatan Rambipuji, Jember berlangsung selama 1 bulan dengan sasaran 27 ibu hamil. Langkah-langkah kegiatan dimulai dengan menyelesaikan perizinan kegiatan PkM ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Bankesbangpol) Kabupaten Jember, dilanjutkan dengan koordinasi ke Dinas Kesehatan untuk memperoleh surat izin PkM ke bidan desa Pustu Desa Rowotamtu yang bertanggung jawab atas wilayah cakupan ibu hamil. Kegiatan PkM dimulai dengan mendekati tempat PkM untuk mengumpulkan ibu hamil di balai desa, dilanjutkan dengan sosialisasi yang diawali dengan pengukuran kesehatan mental ibu hamil melalui pre-test menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) (Amiri et al., 2022). Sosialisasi dilakukan pertama saat pertemuan di balai desa dengan mengusung tema SUAMI diajaga, kemudian dilanjutkan dalam grup *Whatsapp* (WA) setiap minggu selama 3 minggu. Setelah sosialisasi minggu ke-4 dilaksanakan dalam grup WA, dilakukan post-test dengan kuesioner kembali untuk mengukur kesehatan mental ibu hamil.



Gambar 1. Bagan Alur kegiatan PKM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

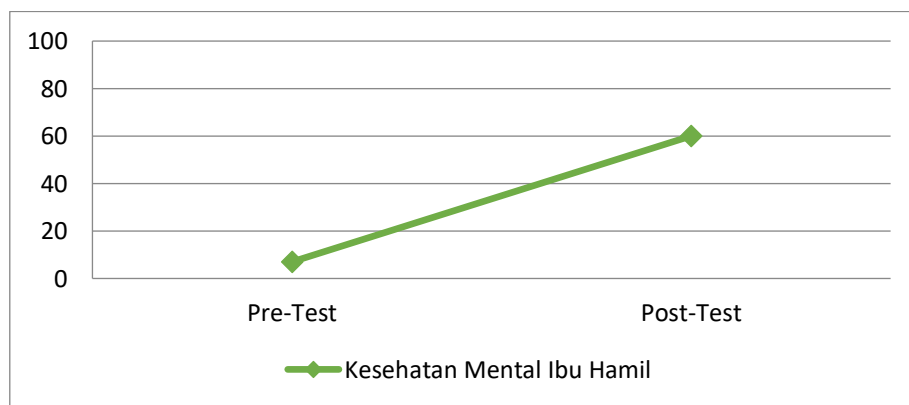
Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berupa sosialisasi mengenai pentingnya kesehatan mental ibu hamil sebagai upaya untuk mencapai kesejahteraan ibu hamil di Desa Rowotamtu, Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember. Sosialisasi tersebut mengusung slogan SUAMI (*Support system; Urungkan diri dari hal-hal negatif; Aktivitas yang positif; Me-time; Istirahat yang cukup*) Dijaga. Hasil sosialisasi dalam kegiatan PkM ini dianalisis datanya dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Berdasarkan hasil PkM dari 27 ibu hamil, pada saat pre-test, terdapat 2 orang (7%) dengan kesehatan mental baik (tidak cemas), 3 orang (11%) dengan kecemasan ringan, 11 orang (41%) dengan kecemasan sedang, dan 11 orang (41%) dengan kecemasan berat. Sedangkan hasil post-test setelah satu bulan sosialisasi menunjukkan peningkatan kesehatan mental ibu, di mana mereka yang awalnya mengalami kecemasan dapat menjadi tidak cemas, dan yang awalnya cemas sedang dan berat berubah menjadi tidak cemas hingga cemas ringan. Hal tersebut terlihat dari tabel 1 dibawah ini:

**Tabel 1.** Perubahan Kesehatan Mental Hasil Sosialisasi SUAMI dijaga

Kesehatan Mental Pre-Test	Kesehatan Mental Post-test				Total (%)
	Tidak Cemas	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat	
Tidak cemas	2	0	0	0	2 (7%)
Cemas ringan	3	0	0	0	3 (11%)
Cemas sedang	7	4	0	0	11 (41%)
Cemas berat	4	4	2	1	11 (41%)
<b>Total (%)</b>	<b>16 (60%)</b>	<b>8 (30%)</b>	<b>2 (7%)</b>	<b>1 (3%)</b>	<b>27</b>

Sumber: data Primer

Berdasarkan table 1 diatas, peningkatan kesehatan mental ibu dari awalnya sebelum sosialisasi tidak ada kecemasan sebanyak 7% meningkat menjadi 60% sesudah sosialisasi dapat dilihat dalam grafik gambar 2 dibawah ini:



**Gambar 2.** Grafik Peningkatan Pengetahuan Hasil Sosialisasi

Sosialisasi adalah proses di mana individu memperoleh pengetahuan, norma, nilai, dan keterampilan yang diperlukan untuk berpartisipasi efektif dalam masyarakat. Metode ini sering digunakan untuk menyampaikan informasi dalam kegiatan pengetahuan atau pembelajaran karena setiap orang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan menyampaikan pesan kepada orang lain (Suminar et al., 2021). Sosialisasi yang dilakukan dapat memberikan pemahaman tentang kesehatan termasuk pentingnya kesehatan mental ibu hamil dari mulai meningkatkan kesadaran ibu, sampai membangun dukungan sosial ibu hamil sehingga dampaknya dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil.

Sosialisasi dengan mengusung slogan "SUAMI" dijaga dalam konteks ini sangat jelas. Dukungan sistem (*Support sistem*) dari suami, keluarga, dan teman-teman sangat diperlukan untuk membantu ibu hamil merasa aman dan didukung. Menghindari (Urungkan diri dari) hal-hal negatif seperti berita buruk, konflik, dan stres tambahan juga membantu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi. Terlibat dalam aktivitas yang positif (Aktivitas yang positif) seperti senam hamil, yoga, hobi, atau kelas prenatal dapat meningkatkan *mood* dan kesejahteraan mental ibu hamil. *Me-time* adalah waktu pribadi (*Me-time*) yang penting bagi ibu hamil untuk merelaksasikan diri dan mengurangi stress (Khairunnisa & Darmawanti, 2024). Terakhir, istirahat yang cukup (Istirahat yang cukup) sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental. Berikut Slogan SUAMI dijaga kami tuangkan dalam Poster Publik Kesehatan sebagai berikut:



Gambar 3. Poster Publik SUAMI Dijaga Ibu Hamil Sejahtera

Gangguan kesehatan mental selama kehamilan meningkatkan risiko bukan hanya kepada ibu tetapi juga pada janin di dalam kandungan. Gangguan yang dapat terjadi adalah kelahiran premature dan BBLR, yang nantinya dapat memengaruhi periode emas di masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yakni 370 hari pada masa kehamilan dan 730 hari masa setelah lahir (2 tahun kehidupan) (Ruaida, 2018). Mencegah hal tersebut, pemerintah dunia (WHO) dan Indonesia berupaya meningkatkan kesehatan mental ibu hamil melalui pendekatan yang komprehensif dan terkoordinasi.





Gambar 4. Proses Pendekatan Lahan



Gambar 5. Pemberian Sosialisasi



Gambar 6. Pemberian Kuesioner

*Support* Sistem merupakan dukungan dari suami, keluarga, dan teman-teman adalah salah satu faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil. Dukungan emosional dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali dialami ibu hamil. Suami dan keluarga dapat memberikan dukungan melalui komunikasi yang baik, memberikan perhatian, dan membantu dalam aktivitas sehari-hari (Staneva et al., 2015). Urungkan Diri dari Hal-Hal Negatif dengan menghindari hal-hal negatif seperti berita buruk, konflik, atau lingkungan yang stres dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatan mentalnya. Paparan terus-menerus terhadap stresor dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mengelola lingkungan mereka dan fokus pada hal-hal yang positif.

Berdasarkan hasil proses PkM yang dilakukan terjadi Pengurangan Kecemasan dan peningkatan kesehatan mental ibu hamil yang lebih baik. Ibu hamil dapat mengambil langkah-langkah proaktif termasuk mengikuti rekomendasi kesehatan sesuai slogan "SUAMI Dijaga Ibu Hamil Sejahtera" dalam sosialisasi yang telah diberikan. Ibu hamil yang mendapatkan sosialisasi merasa lebih didukung secara emosional dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Hal ini diharapkan berkontribusi pada kesejahteraan emosional ibu secara keseluruhan, membantu ibu menikmati kehamilan dan mempersiapkan diri untuk persalinan dan menjadi ibu.

## KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif menggunakan Slogan "SUAMI" (*Support* system; Cabut dari hal negatif; Aktivitas yang positif; *Me-time*; Istirahat yang cukup) yang dijaga dengan tujuan untuk mengingatkan dan memotivasi para ibu hamil dan orang-orang di sekitarnya mengenai langkah-langkah penting yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental selama masa kehamilan. Dengan menjaga kelima aspek dalam slogan "SUAMI" dijaga, ibu hamil dapat mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik selama kehamilan. Dukungan dari suami dan lingkungan, serta pengelolaan diri yang baik, memainkan peran penting dalam menciptakan kondisi yang mendukung kesehatan mental dan fisik ibu hamil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada Bidan Wilayah Puskesmas Pembantu Desa Rowotamtu Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember serta civitas akademika Universitas dr. Soebandi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiri, P., Bahaadinbeigy, K., Asadi, F., Rahmati, S., & Mazhari, S. (2022). Validation of the Persian version of the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) among antenatal and postnatal women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 883.
- Kemendes, R. I. (2020). Pedoman pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan bayi baru lahir di era adaptasi Baru (Subdit Kesehatan Maternal dan Neonatal Direktorat Kesehatan Keluarga (ed.)). Kementerian Kesehatan RI. [hps. Covid19. Go. Id/Storage/App/Media/Materi Edukasi/2020/Oktober/Revisi-2-A5-Pedoman-Pelayanan-Antenatal-Persalinan-Nifas-Dan-Bbl-Di-Era-Adaptasi-Kebiasaan-Baru. Pdf.](https://www.kemkes.go.id/storage/app/media/Materi_Edukasi/2020/Oktober/Revisi-2-A5-Pedoman-Pelayanan-Antenatal-Persalinan-Nifas-Dan-Bbl-Di-Era-Adaptasi-Kebiasaan-Baru.Pdf)
- Khairunnisa, N. P. C., & Darmawanti, I. (2024). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Peran Ganda yang Memiliki Anak Usia Dini. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 136–155.
- Organization, W. H. (2022). *Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. World Health Organization.
- Ruaida, N. (2018). Gerakan 1000 hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) di Indonesia. *Global Health Science*, 3(2), 139–151.
- Siswanto, A., Susaldi, S., Batu, A. C., Wulandari, F. K., Mistiana, I., Juliska, L., & Resnawati, R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49–56.
- Staneva, A. A., Bogossian, F., & Wittkowski, A. (2015). The experience of psychological distress, depression, and anxiety during pregnancy: A meta-synthesis of qualitative research. *Midwifery*, 31(6), 563–573.
- Suminar, J. R., Arifin, H. S., Fuady, I., Prasanti, D., & Aisha, S. (2021). Sosialisasi Literasi Infomasi Kesehatan bagi Ibu Rumah Tangga sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Wetan Kota Kab. Garut. *Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 58–63.
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afiyanti, Y. (2023). *Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil melalui Intervensi Psikoedukasi LASTRI*. Penerbit NEM.