

Pendidikan Kesehatan Mental pada Ibu di Masa Perinatal

**Harlinda Widia Putri¹, Yustika Rahmawati Pratami², Endah Purwanti Handayani³,
Susi Lestari⁴, Eftyaningrum D. W. Astutik⁵, Arum Surya Utami⁶, Tiyan Febriyani
Lestari⁷, Wiwit Vitania⁸, Hasnia⁹, Rachel De Fretes¹⁰, Putri Amelia Januarti¹¹**

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 Universitas Jayapura, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Harlinda Widia Putri

E-mail: hardiatri2@gmail.com

Abstrak

Selama kehamilan hingga satu tahun setelah melahirkan, merupakan fase yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental seorang ibu. Pada fase ini, banyak ibu yang mengalami perubahan dalam kesehatan mentalnya, seperti mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikososial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Tujuan yang ingin dicapai pada pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pengetahuan yang mendalam kepada para ibu mengenai kesehatan mental selama masa perinatal, serta meningkatkan keterampilan mereka dalam menghadapi tantangan psikologis yang mungkin akan muncul. Kegiatan dilaksanakan di Klinik AHBS, Kabupaten Jayapura. Metode yang diterapkan untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan ceramah dan mengadakan diskusi secara langsung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencatat pencapaian positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan ibu hamil yang hadir.

Kata kunci – kesehatan mental, ibu hamil, perinatal

Abstract

During pregnancy until one year after giving birth, it is a very important phase for a mother's physical and mental health. During this phase, many mothers experience changes in their mental health, such as experiencing various physical, emotional, and psychosocial changes that can affect their mental well-being. The goal to be achieved in this community service is to provide mothers with in-depth knowledge about mental health during the perinatal period, as well as improve their skills in dealing with psychological challenges that may arise. The activity was carried out at the AHBS Clinic in Jayapura Regency. The methods used to achieve this community service goal included giving lectures and holding face-to-face discussions. This community service activity recorded positive achievements in increasing knowledge and awareness about mental health among the pregnant women who attended.

Keywords – mental health, pregnant women, perinatal

PENDAHULUAN

Masa perinatal adalah periode selama kehamilan hingga satu tahun setelah melahirkan, merupakan fase yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental seorang ibu. Pada fase ini, banyak ibu yang mengalami perubahan dalam kesehatan mentalnya, seperti mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikososial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka (World Health Organization, 2022). Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada ibu hamil dan pascapersalinan adalah depresi dan kecemasan, namun sering kali tidak terdeteksi (Howard & Khalifeh, 2020). Diperkirakan bahwa satu dari lima wanita mengalami masalah kesehatan mental selama periode perinatal (World Health Organization, 2022).

Dampak dari gangguan kesehatan mental pada ibu di masa perinatal tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga oleh bayi dan keluarganya. Bayi dari ibu yang mengalami gangguan kesehatan mental memiliki risiko lebih tinggi mengalami keterlambatan perkembangan emosional dan kognitif (Handayani et al., 2024). Perawatan kesehatan mental pada ibu selama masa perinatal perlu diberikan secara rutin di fasilitas kesehatan (Misrawati & Afiyanti, 2020).

Masalah kesehatan mental masih tergolong baru bagi sebagian masyarakat di wilayah Indonesia Timur, terutama di Provinsi Papua. Guna meningkatkan kesehatan mental perinatal di wilayah ini, pendekatan komprehensif dan dukungan yang memadai seperti pemberian pendidikan kesehatan mental, pemberian dukungan psikologis dan peningkatan layanan kesehatan mental perlu ditingkatkan sehingga dapat memberikan manfaat bagi ibu dan keluarga (Winarni et al., 2022). Oleh karena itu, kami merasa penting untuk memberikan pendidikan mengenai kesehatan mental bagi ibu di masa perinatal untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, dan bagaimana mengakses dukungan yang tepat.

Pemberian pendidikan kesehatan mental dapat membantu ibu memahami bagaimana faktor-faktor stres psikososial dan perubahan hormonal selama kehamilan dan setelah melahirkan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, program pendidikan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para ibu tentang pentingnya dukungan sosial, baik dari keluarga maupun tenaga kesehatan, dalam menjaga kesejahteraan mental selama masa perinatal. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang mendalam kepada para ibu mengenai kesehatan mental selama masa perinatal, serta meningkatkan keterampilan mereka dalam menghadapi tantangan psikologis yang mungkin akan muncul.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 09 dan 16 Februari 2025 melalui kelas ibu hamil di Klinik Angel Hiromi Bumi Sehat (AHBS) Papua. Kegiatan dilakukan berdasarkan perencanaan strategi yang dimulai dari: 1) Perencanaan dan penyusunan proposal; 2) Penyusunan materi; 3) Melakukan koordinasi dengan Klinik AHBS Papua; 4) Pemberian materi secara tatap muka sebanyak 2 kali pertemuan. Diawali dengan pemberian pre-test kemudian diakhiri dengan post-test pada pertemuan pertama; 6) Evaluasi kegiatan; 7) Pelaporan hasil kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Pendidikan Kesehatan Mental Pada Ibu di Masa Perinatal melalui Kelas Ibu Hamil di Klinik AHBS berlangsung sebanyak 2 kali pertemuan. Kegiatan ini merupakan bagian dari kelas ibu hamil yang diadakan oleh Klinik AHBS Papua.



Gambar 1. Leaflet

Pada pertemuan pertama tanggal 09 Februari 2025, jumlah kehadiran peserta dalam kelas ibu hamil sebanyak 10 ibu. Kami memberikan kuesioner terkait kesehatan mental kepada para peserta untuk mengukur tingkat pemahaman mereka sebelum diberikan materi. Soal *Pre-test* terdiri dari 10 soal pilihan berganda yang mewakili pertanyaan terkait kesehatan mental ibu. Selanjutnya, kami mengadakan sesi pengenalan materi tentang Kesehatan Mental. Media yang kami gunakan adalah lembaran *leaflet* yang dijelaskan dengan cara diskusi. Para peserta diperkenalkan dengan informasi dasar mengenai kesehatan mental serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan guna meningkatkan pengetahuan ibu. Penyuluhan praktis dan diskusi interaktif ini membantu peserta memahami pentingnya kesadaran tentang kesehatan mental dalam konteks kesehatan ibu hamil dan janin. Pada akhir kegiatan, kami memberikan kuesioner *Post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta setelah materi diberikan.

Tabel 1. Tingkat Pemahaman Ibu Terhadap Kesehatan Mental di Masa Perinatal

Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Baik	8	9
Cukup	2	1
Kurang	0	0
Total	10	10

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu memiliki pemahaman yang baik terkait kesehatan mental ibu di masa perinatal, dan ada peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan materi.



Gambar 2. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan kedua tanggal 16 Februari 2025, jumlah kehadiran peserta dalam kelas ibu hamil sebanyak 8 ibu. Materi yang diberikan pada pertemuan kali ini berfokus pada pentingnya skrining kesehatan mental bagi ibu hamil. Media yang kami gunakan pada pertemuan kali ini yaitu menggunakan LCD dan *power point presentation* (ppt). Kami menjelaskan secara mendalam mengenai manfaat skrining kesehatan mental bagi ibu hamil, sesi diskusi kami buka untuk mendapatkan informasi terkait tantangan dan hambatan para peserta dalam kehidupan sehari-hari terkait materi yang diberikan.



Gambar 3.
Pertemuan Kedua

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan yang mengganggu kegiatan. Para peserta sangat antusias dalam menerima materi mengenai “kesehatan mental ibu di masa perinatal”, bagi mereka ini hal baru yang jarang dibahas oleh para bidan selama kehamilan mereka. Meskipun begitu, pengetahuan para peserta mengenai topik ini sangat baik. Mereka mengaku sering membaca hal – hal terkait melalui media sosial mereka.

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Popy *et al.*, 2025 bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori berpengetahuan baik terhadap pemahaman kesehatan mental ibu hamil di masa kehamilan (Popy *et al.*, 2025), dan Ayuanda *et al.*, 2022 ada peningkatan pengetahuan peserta terhadap kesehatan mental di masa perinatal (Ayuanda *et al.*, 2022). Media edukasi memainkan peran penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat di bidang kesehatan (Cahyani *et al.*, 2025). Media sosial merupakan alat yang efektif dalam menyebarkan suatu informasi, dapat mendorong masyarakat mencapai kesehatan yang lebih baik, meningkatkan pemahaman, dan mematuhi anjuran kesehatan (Sholihah *et al.*, 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan hasil dari pengembangan penelitian Putri, 2024 yang ditujukan untuk para ibu hamil di wilayah Kabupaten Jayapura, khususnya di klinik AHBS Papua. Bertujuan untuk membantu ibu mengenal tentang kesehatan mental mereka dan menjadi bekal dalam mempersiapkan perubahan dan gangguan psikologis yang terjadi di masa perinatal (Ayuanda *et al.*, 2022), sehingga ibu tidak membiarkan rasa cemas berlangsung terlalu lama selama kehamilan mereka dan dapat mencegah terjadinya peningkatan gangguan psikologis (Putri, 2024).

KESIMPULAN

Hasil dari evaluasi kegiatan menunjukkan respons yang positif dari para peserta, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka. Partisipasi aktif dan pertanyaan yang diajukan oleh peserta juga mencerminkan minat yang tinggi dalam topik ini. Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah membentuk layanan kesehatan mental bagi ibu hamil dan pasca bersalin di klinik AHBS Papua guna meningkatkan kesehatan psikologis ibu di masa perinatal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Universitas Jayapura dan Klinik AHBS Papua yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuanda, L. N., Arifiana, R., & Susiatmi, S. A. (2022). Pendkestal Bumil "Pendidikan Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil" Dalam Upaya Peningkatan Kebugaran Maternal. *Jurnal Batikmu*, 2(2), 133–137.
- Cahyani, E., Hasibuan, N. S., Anisa, N., Agustin, A. M., Hayatli, M. El, Negeri, U. I., & Utara, S. (2025). Literature Review Pengembangan Media Edukasi Kesehatan Masyarakat : Tren, Inovasi, Dan Efektivitas. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 3(1), 120–132.
- Handayani, E. P., Hasnia, H., Eppang, Y., Astutik, E. D. W. A., Ashari, E. F., Lestari, S., Vitania, W., Lestari, T. F., Pratami, Y. R., & Putri, H. W. (2024). Melangkah Menuju Kebidanan Yang Berdaya. In E. S. Rumaseuw (Ed.), *Eureka Media Aksara* (1st ed.). Eureka Media Aksara.
- Howard, L. M., & Khalifeh, H. (2020). Perinatal mental health: a review of progress and challenges. *World Psychiatry*, 19(3), 313–327. <https://doi.org/10.1002/wps.20769>
- Misrawati, & Afiyanti, Y. (2020). Antenatal depression and its associated factors among pregnant women in Jakarta, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 30, 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.020>
- Popy, P., Fitriah, F., Listiya, M. A., & Suryani, V. A. (2025). Edukasi Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Hamil dalam Masa Kehamilan STIKes Yarsi Pontianak, Indonesia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 1527–1533. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.667>
- Putri, H. W. (2024). Psychological distress experienced by pregnant women undergoing antiretroviral treatment: A qualitative study. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 12(3), 345. [https://doi.org/10.21927/jnki.2024.12\(3\).345-364](https://doi.org/10.21927/jnki.2024.12(3).345-364)
- Sholihah, N. A., Olivia, N. N., Hafidzirrahman, A., Faridah, F., Sukmasari, W., Suwono, W. J., Ikayanti, Y., & Anggreni, Y. (2025). Efektivitas Promosi Kesehatan Menggunakan Teknologi Informasi Media Sosial. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i1.509>
- Winarni, L. M., Safitri, K., & Nuryanti, N. (2022). Analysis Of The Need For Perinatal Health Services. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), 246–255. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i2.5509>
- 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).