

Pentingnya Kesehatan Mental Selama Kehamilan Di Puskesmas Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

Farida Yuliani¹, Fitria Edni Wari², Erfiani Mail³
^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

E-Mail: faridayuliani001@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan promosi kesehatan tentang pentingnya kesehatan mental selama kehamilan pada ibu hamil adalah agar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Gayaman mengetahui langkah utama yang dapat dilakukan dalam mengatasi perubahan psikologis selama hamil. Metode yang digunakan adalah ceramah dan melakukan pengukuran pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental selama kehamilan pada ibu hamil dengan menggunakan kuesioner. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 30 ibu hamil pada Maret-Juli 2022. Hasil yang didapatkan pre test dan post test mendapatkan hasil yang signifikan, dimana terdapat kenaikan sebanyak 50% dari jumlah responden meningkat menjadi baik untuk hasil pengetahuannya. Pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental selama kehamilan perlu diberikan pada ibu hamil dengan harapan agar ibu hamil mampu mengelola perubahan psikologis yang muncul disetiap trimester dengan baik karena bukan tidak mungkin ibu hamil akan mengalami stress baik skala ringan, sedang maupun berat..

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Kehamilan

ABSTRACT

This community service aims to provide health promotion about the importance of mental health during pregnancy for pregnant women, so that pregnant women in the work area of the Gayaman Health Center know the main steps that can be taken to overcome psychological changes during pregnancy. The method used is lectures and measuring knowledge about the importance of mental health during pregnancy in pregnant women by using a questionnaire. This community service was carried out on 30 pregnant women in March-July 2022. The results obtained from the pre-test and post-test got significant results, where there was an increase of 50% from the number of respondents increasing to good for the results of their knowledge. Knowledge about the importance of mental health during pregnancy needs to be given to pregnant women with the hope that pregnant women are able to manage the psychological changes that arise in each trimester properly because it is not impossible that pregnant women will experience stress on a mild, moderate or severe scale

Key Words: *Mental Health, Pregnancy*

1. PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental merupakan penyebab kecacatan yang signifikan bagi wanita pada periode perinatal (konsepsi sampai satu tahun postpartum) (Reproductive & Health, 2014). Masa kehamilan dan masa nifas menyebabkan beberapa perubahan yang drastis pada tingkat sosial, biologis, dan psikologis calon ibu. Kehamilan membawa risiko yang signifikan bagi kesehatan mental wanita. Sangat penting bagi semua penyedia layanan kesehatan yang terlibat dalam perawatan ibu hamil termasuk praktisi medis, perawat, dan bidan untuk menyadari dengan baik indikator yang tidak kentara dari penyakit mental ibu dan pilihan penanganannya (Patabendige et al., 2020). Wanita hamil memiliki risiko masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan menyakiti diri sendiri. Kecemasan dan depresi pada ibu hamil berdampak negatif pada beberapa hasil obstetrik dan janin, jika pengelolaan tidak dilakukan secara efektif, dapat menyebabkan komplikasi kehamilan, masalah kesehatan mental pasca kelahiran, dan risiko gangguan interaksi antara ibu dan bayi (Bedaso et al., 2021). Penyakit mental mempengaruhi semua aspek kehidupan wanita dan bayi serta pasangan/keluarganya. Tanpa pengobatan, ini dapat berkontribusi pada perawatan prenatal yang terganggu, peningkatan risiko komplikasi obstetrik, pengobatan sendiri dan/atau gangguan terkait zat, gangguan interaksi ibu-bayi dan gangguan perilaku kognitif/neuro pada tahun-tahun awal. Konsekuensi paling tragis adalah bunuh diri ibu dan pembunuhan bayi (Reproductive & Health, 2014).

Faktor sosial, seperti rendahnya status ekonomi, peran sosial, kehamilan yang tidak diinginkan dan kekerasan pada perempuan adalah merupakan penyebab masalah kesehatan mental pada ibu hamil. Gangguan kesehatan mental sering tidak terdiagnosa, karena gejala inti seperti lemah dan susah tidur adalah hal yang bisa dihubungkan dengan ibu atau bagian dari stereotip gender tentang resiko menjadi seorang ibu. Memiliki fisik yang lemah dan memiliki kebiasaan berisiko tinggi seperti minum alkohol dan menggunakan obat-obatan adalah masalah kesehatan mental umum yang sering dialami oleh ibu. Perempuan-perempuan tersebut tidak begitu mencari maupun menerima pelayanan kesehatan mental dalam kehamilan maupun setelah melahirkan (WHO, 2019).

Salah satu strategi umum untuk membantu mencegah atau mengurangi komplikasi kehamilan dan hasil kelahiran yang merugikan sebagai konsekuensi dari penyakit mental adalah dengan memberikan dukungan sosial yang kuat untuk ibu hamil (Schetter, 2011). Dukungan sosial ditandai dengan sejauh mana hubungan sosial memenuhi kebutuhan khusus (misalnya emosional, instrumental, kasih sayang, dan/atau dukungan sosial yang nyata) atau tingkat integrasi sosial (Berkman, 2000). Dukungan sosial diasumsikan untuk meningkatkan interaksi positif individu yang dapat membantu mengurangi depresi, stres, dan kecemasan, dan karena itu mengurangi risiko hasil kehamilan dan kelahiran yang merugikan. Dukungan sosial juga dapat memberikan mekanisme koping tambahan yang sesuai bagi ibu hamil untuk menangani stress (Bedaso et al., 2021).

2. METODE

a. Tujuan dan Persiapan

Penentuan lokasi pengabdian masyarakat terlebih dahulu dilakukan survey untuk mengamati situasi dan permasalahan yang terjadi serta melihat keadaan tempat yang direncanakan sebagai objek sasaran. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Gayaman Kecamatan Mojoanyar yang berjumlah 30 ibu hamil. Pengambilan sampel dilakukan secara *accidental* dimana sampel diambil pada saat ibu hamil berkunjung untuk melakukan pemeriksaan

b. Tahap Pelaksanaan

Responden sebelumnya diberikan kuesioner untuk melihat sejauh mana pengetahuan mereka tentang kesehatan mental selama kehamilan, tahap berikutnya diberikan pengetahuan tentang kesehatan mental selama kehamilan serta pengelolaan yang benar stress, setelah itu diberikan kuesioner kembali selanjutnya dilakukan analisa

c. Evaluasi

i. Struktur

Responden yang hadir sebanyak 30 orang. Pengaturan tempat sudah sesuai dengan perencanaan yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Bahasa dalam penyampaian sudah komunikatif, ibu hamil dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 10.30 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel dibawah ini merupakan hasil penilaian pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental pada ibu hamil di Puskesmas Gayaman kecamatan Mojoanyar.

Tabel 3.1 Distribusi pengetahuan tentang kesehatan mental pada ibu hamil sebelum dilakukan promosi kesehatan.

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	5	17
Cukup	12	40
Kurang	13	43
Jumlah	30	100

Tabel 3.2 Distribusi pengetahuan tentang kesehatan mental pada ibu hamil setelah dilakukan promosi kesehatan.

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	20	67
Cukup	7	23
Kurang	3	10
Jumlah	30	100%

Sebanyak 30 orang ibu hamil yang dilakukan pengukuran pengetahuan tentang di Puskesmas Gayaman terdapat hasil yang significant dimana sebesar 20 orang (67%). Nilai ini naik 50% dari hasil pre tes yang dilakukan.







Gambar 3.1 Dokumentasi Pengambilan Data

4. KESIMPULAN

Pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental selama kehamilan mampu memberikan dampak yang baik pada ibu hamil di Puskesmas Gayaman Kecamatan Mojoanyar. Responden menjadi tahu dan paham bagaimana mengatasi perubahan psikologis yang muncul selama kehamilan. Hendaknya ibu hamil dipersiapkan sedini mungkin pengetahuan tentang manajemen stress karena bukan tidak mungkin stress akan dialami ibu hamil terkait perubahan fisik dan psikis akan mereka alami di setiap trimesternya

5. DAFTAR PUSTAKA

- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health, 18*(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Berkman, L. F. (2000). Social support, social networks, social cohesion and health. *Social Work in Health Care, 31*(2), 3–14.
- Patabendige, M., Athulathmudali, S. R., & Chandrasinghe, S. K. (2020). Mental Health Problems during Pregnancy and the Postpartum Period: A Multicenter Knowledge Assessment Survey among Healthcare Providers. *Journal of Pregnancy, 2020*. <https://doi.org/10.1155/2020/4926702>
- Reproductive, B. C., & Health, M. (2014). *Best Practice Guidelines for Mental Health Disorders in the Perinatal Period* (Issue March).
- Schetter, C. D. (2011). Psychological science on pregnancy: stress processes, biopsychosocial models, and emerging research issues. *Annu Rev*

Psychol, 62(1), 531–558.

WHO. (2019). *Improving Maternal Mental Health: Millennium Development Goal 5*. https://www.who.int/mental_health/maternal-child/maternal_mental_health/en/