



Pendampingan Kesehatan Fisik Dan Mental Ibu Hamil dan Menyusui di Soth Standart 2 BKB Harapan Kita 2 Dalam Upaya Pencegahan Kejadian Stunting di Desa Sumberejo Kec.Batu Kota Batu

Qotimah¹, Sayuti² & Susana Setyowati³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang, Indonesia, 65144

Tel/Fax: 081334043464, Telp: 082311673125, Tel/Fax: 085225712288

E-mail: qotimahakbidwhn@gmail.com¹, sayutiakbidwhn@gmail.com², susanasetyowati411@gmail.com³

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2024-08-06

Revised : 2024-08-25

Accepted: 2024-0-13

KEYWORD

Physical, Mental, Pregnant
Women, Breastfeeding,
Mentoring, SOTH, Stunting
Prevention.

KATA KUNCI

Kesehatan Fisik, Mental, Ibu
Hamil, Menyusui,
Pendampingan, SOTH,
Pencegahan Stunting,

ABSTRACT

The main purpose of this community service is to educate SOTH women so as to increase knowledge and understanding of the importance of maternal mental and physical health during pregnancy and breastfeeding. The main purpose of this community service is to educate SOTH women so as to increase knowledge and understanding of the importance of maternal mental and physical health during pregnancy and breastfeeding. To reduce the occurrence of stunting, female students are believed to improve the health of pregnant and lactating women by increasing their understanding of the topic, this in turn will result in healthier mothers, babies, and children. The method used in this activity is by means of mentoring where before the activity and after the activity a post test is carried out to determine the increase in the understanding of SOTH students. This activity was attended by twenty mothers, including pregnant and lactating women, participating in SOTH in Batu City which took place in Sumberejo Village, Batu District, Batu City. With the hope that pregnant and lactating women can better understand their health, it is important to provide education about the mental and physical health of pregnant and lactating women;

ABSTRAK

Tujuan utama Pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendidik perempuan SOTH sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik ibu selama kehamilan dan menyusui. Untuk mengurangi terjadinya stunting, siswi diyakini akan meningkatkan kesehatan ibu hamil dan menyusui dengan meningkatkan pemahaman mereka terhadap topik tersebut, hal ini pada gilirannya akan menghasilkan ibu, bayi, dan anak yang lebih sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan cara pendampingan dimana sebelum kegiatan dan sesudah kegiatan dilakukan post test untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswi SOTH. Kegiatan ini dihadiri Dua puluh orang ibu, termasuk ibu hamil dan menyusui, mengikuti SOTH di Kota Batu yang berlangsung di Desa Sumberejo, Kecamatan Batu, Kota Batu. Dengan harapan ibu hamil dan menyusui dapat lebih memahami kesehatan dirinya, maka penting untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan mental dan fisik ibu hamil dan menyusui.

1. Pendahuluan

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013), perempuan yang sedang hamil, baru saja melahirkan, sedang menyusui, atau sedang mengalami salah satu masalah kesehatan mental berikut: kecemasan, depresi, insomnia, atau psikosis. Kecemasan, ketakutan, dan kesedihan adalah gejala umum pasca persalinan, menurut banyak penelitian (Wang, et al., 2018; Lucita, 2015). Menurut banyak penelitian (Lucita, 2015; Najafi, Roudsari, & Ebrahimipour, 2017; Wang, et al., 2018), tingkat pengetahuan wanita hamil tentang kehamilan dan persalinan, serta dukungan yang diterimanya dari orang yang dicintainya, mungkin berdampak pada kesulitan psikologisnya, yaitu stres. Wanita mengalami banyak perubahan selama kehamilan dan persalinan, baik secara fisik maupun emosional (Najafi, Roudsari, & Ebrahimipour, 2017).

Wanita mengalami banyak perubahan selama kehamilan dan persalinan, baik secara fisik maupun emosional (Najafi, Roudsari, & Ebrahimipour, 2017). Menurut Dimitraki dkk. (2016) dan Kendall-Tackett (2015), kapasitas ibu dalam merawat bayinya dan terhentinya produksi ASI keduanya secara fisiologis dipengaruhi oleh dampak negatif dari pengalaman sulit melahirkan. Oleh karena itu, kemampuan calon ibu dalam mengelola emosinya sendiri sangatlah penting.

Karena pengaruhnya terhadap kesehatan ibu dan anak, kesehatan mental ibu berpotensi menurunkan angka kematian ibu secara global, sehingga hal ini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting. Ibu dan anak mendapat manfaat besar dari masa perinatal, yang mencakup tahap pranatal dan pascanatal. Sedangkan dampak kesehatan mental seorang ibu terhadap tumbuh kembang anaknya sudah dimulai bahkan sebelum pembuahan. Terdapat banyak bukti bahwa masalah kesehatan mental seorang wanita sebelum melahirkan dapat menjadi indikator masalah kesehatan mentalnya di masa depan. Prevalensi dan tingkat keparahan masalah kesehatan mental prenatal juga diketahui berfluktuasi selama tiga trimester.

Ada lebih banyak fokus pada kesehatan mental wanita setelah melahirkan dibandingkan selama kehamilan. Mayoritas wanita mengalami "postpartum blues" setelah melahirkan, dan tekanan psikologis pasca persalinan lazim terjadi di berbagai budaya. Dengan perkiraan 1.451 bayi yang mengalami stunting pada tahun 2022, angka kejadian stunting di Batu masih tetap tinggi. SOTH merupakan salah satu strategi untuk menurunkan

angka stunting. Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara malah merupakan salah satu perguruan tinggi yang membantu dalam pembentukan SOTH di Kota Batu. Sebagai bentuk tridharma perguruan tinggi penulis bermaksud membantu menurunkan angka stunting tersebut dengan berperan di SOTH sebagai pendamping. Salah satu dari banyak sumber daya yang ditinjau sebagai bagian dari kurikulum SOTH adalah Mendukung Kesehatan Fisik dan Mental Wanita Selama Kehamilan dan Menyusui. Upaya pendidikan ini dapat terlaksana berkat dukungan dari Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang, sebuah lembaga pendamping.

2. Tinjauan Literatur

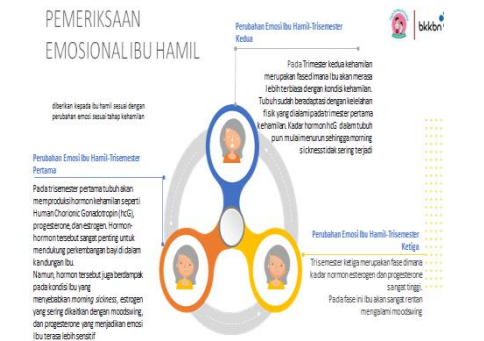
Menurut Undang-Undang kesehatan, setiap orang mempunyai hak untuk hidup bebas dari penyakit selama mereka cukup sehat secara fisik, mental, dan sosial untuk berpartisipasi penuh dalam semua aspek masyarakat dan perekonomian. Sehat jasmani berarti tidak mempunyai penyakit, baik internal maupun eksternal, pada bagian atau organ tubuh mana pun.

Kesejahteraan Pikiran Undang-Undang Kesehatan Jiwa (UU No. 18 Tahun 2014) menyatakan bahwa seseorang dikatakan berada dalam kondisi sehat jiwa bila ia mampu berkembang dalam segala aspek kehidupannya: jasmani, rohani, rohani, dan rohani. secara sosial. Hal ini memungkinkan mereka mengetahui dan menggunakan kekuatan mereka, mengatasi stres dengan cara yang sehat, sukses di tempat kerja, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitas mereka. Ketika keadaan emosi, mental, dan psikologis seseorang stabil, mereka dapat menikmati kehidupan yang terjadi dan memperlakukan orang lain dengan bermartabat dan hormat.

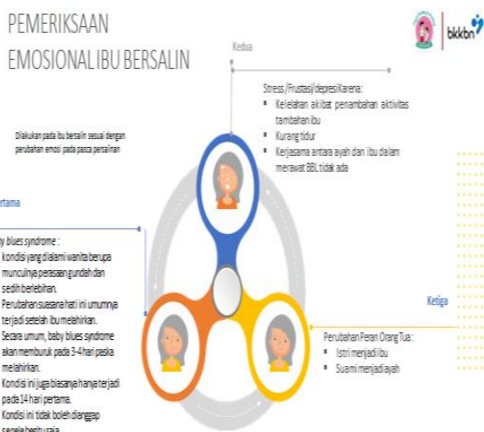
Ketika kesehatan fisik seorang ibu terganggu saat ia hamil atau menyusui, maka kesehatan mentalnya juga mungkin terpengaruh, begitu pula sebaliknya (Maimunah & Retnowati, 2011). Menurut Qotimah (2021), usia ibu merupakan faktor utama dalam kesehatan ibu karena mempengaruhi kemampuan ibu dalam menghadapi tantangan kehamilan, persalinan, dan masa nifas, serta kemampuan ibu dalam merawat dan merawat anaknya. bayi.

Kesejahteraan emosional seorang wanita selama hamil dipengaruhi oleh beberapa variabel, salah satunya adalah ikatan antara ibu dan bayi yang dikandungnya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang

kesehatannya selama kehamilan—termasuk kesediaannya untuk mencari perawatan, kesadarannya akan pentingnya mengikuti rekomendasi perawatan pranatal, dan kesadarannya akan bahaya minum alkohol saat hamil—berhubungan dengan peningkatan yang lebih besar. ikatan antara ibu dan anak yang dikandungnya (Prihandini S dan Linda, 2020). Meskipun demikian, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa suami paling mendukung istri mereka yang sedang hamil. Penelitian Aktas dan Calik pada tahun 2015



Gambar 1. Pemeriksaan emosional ibu hamil



Gambar 1. Pemeriksaan emosional ibu bersalin dan pasca salin

3. Metode

No	Kegiatan	Keterangan
1	Tempat dan waktu	Waktu : Jumat 27 Oktober 2023 Pukul : 08.00 s/d 11.00 Tempat : BKB Harapan 2 Desa Sumberejo Kecamatan Batu Kota Batu
2	Khalayak sasaran/mitra kegiatan	Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa SOTH BKB Harapan 2 di Desa Sumberejo

3	Metode pengabdian	Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan cara pendampingan.
4	Indikator keberhasilan	Siswa di Desa BKB Harapan 2 Desa Sumberejo akan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang kesejahteraan emosional dan fisik ibu menyusui setelah mengikuti diskusi kelas dan membandingkan hasil mereka sebelum dan sesudah program
5	Metode evaluasi	melibatkan pelaksanaan serangkaian tes sebelum dan sesudah, dengan pertanyaan tambahan, untuk mengukur pemahaman dan kemajuan peserta

4. Hasil

Pada sesi kedua SOTH 2, siswa akan mempelajari topik-topik yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional dan fisik ibu menyusui. Ada beberapa kategori yang mengklasifikasikan kegiatan pembelajaran di SOTH Standar 2. Partisipan dalam penelitian ini tidak dipilih berdasarkan kelompoknya; sebaliknya, mereka ditugaskan secara acak dengan menggunakan pendekatan yang menghibur. Siswa mengerjakan pre-test sendiri-sendiri setelah dibagi menjadi beberapa kelompok; mereka diberi pertanyaan dan kertas jawaban. Setelah istirahat pra-tes, kertas jawaban dan pertanyaan siswa SOTH dikumpulkan. Setelah itu dilakukan pre-test dimana siswi SOTH diberikan pertanyaan atau diberikan contoh terkait kesejahteraan emosional dan fisik ibu menyusui. Fasilitator dan siswa kemudian bekerja sama untuk mencari solusi atas permasalahan tersebut, dengan bantuan tim terkait. Anggota tim pendamping berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok. Setiap kelompok kemudian berusaha untuk mengatasi masalah tersebut di kelas selama diskusi kelompok besar berikutnya, dengan tim pendamping bertindak sebagai fasilitator dan menjawab pertanyaan dari siswa perempuan di Great Parent School (SOTH). Selain itu, BKKBN mengadakan kegiatan di mana para peserta dapat bermain di sela-sela pembelajaran, dan mereka didorong untuk bertepuk tangan dan berteriak agar tetap terlibat. Setelah itu, latihan dilanjutkan dengan post test untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman mahasiswi SOTH terhadap kesejahteraan emosional

dan fisik ibu menyusui. Hal ini kami lakukan dengan harapan peserta benar-benar menginternalisasikan informasi setelah implementasi SOTH selesai. Nilai rata-rata meningkat dari sebelum tes ke pasca tes, yang menunjukkan bahwa peserta memperoleh lebih banyak informasi.

Dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui ini diharapkan kesehatan ibu hamil dan menyusui baik. Ketika seorang ibu mampu menjaga dirinya secara fisik dan mental selama masa kehamilan dan menyusui, hal ini akan bermanfaat bagi kesehatan anak-anaknya. Sementara anak-anak menyuarakan keprihatinan mereka sepanjang sesi, tim terkait memberikan saran tentang cara menangani masalah yang ada dan masalah yang akan datang.

Salah satu tantangan dalam program bimbingan ini adalah masih adanya beberapa siswi yang memiliki persyaratan yang belum terpenuhi sehingga menghalangi mereka untuk berpartisipasi. Ibu-ibu yang kurang mendapat informasi tentang materi pelajaran yang dipelajarinya adalah yang harus menanggung akibatnya.



Gambar 3. Proses Pendampingan 1



Gambar 3. Proses Pendampingan 2



Gambar 3. Proses Pendampingan 3



Gambar 3. Proses Pendampingan 4

5. Diskusi

Salah satu siswi menceritakan pengalamannya selama kegiatan pendampingan dan diskusi: ia merasa kesal setiap kali melihat bayinya karena kesulitan menyusui. Suatu permasalahan muncul dalam keluarga ketika sang ibu hamil, menurut siswi yang mengikuti diskusi kelas. Dari keluhan yang didengar oleh para pelajar perempuan, terlihat jelas bahwa depresi pasca persalinan merupakan gejala umum dari tantangan emosional dan mental yang dihadapi banyak perempuan setelah melahirkan, termasuk stres selama kehamilan dan kesulitan di rumah. Sejumlah sumber telah menyampaikan klaim serupa (Lucita, 2015; Najafi, Roudsari, & Ebrahimipour, 2017; Wang, dkk, 2018). Masalah psikologis (stres) ibu hamil mungkin dipengaruhi oleh beberapa variabel. Hal ini mencakup banyaknya informasi tentang kehamilan dan persalinan, dukungan yang mereka peroleh dari orang-orang di sekitar mereka, dan faktor serupa lainnya. Ketika kesehatan fisik seorang ibu terganggu ketika ia sedang hamil atau menyusui, kesehatan mentalnya juga mungkin terpengaruh, dan hal sebaliknya juga terjadi. (Retnowati & Maimunah, 2011). Menurut Rukiyah dalam Qotimah (2023) dijelaskan pula tentang tujuan dari ANC tujuan dilakukannya pemeriksaan antenatal yaitu: 1) Memantau kemajuan kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi. 2) Meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik, maternal dan sosial ibu dan bayi. 3) Mengenali secara dini ketidaknormalan atau komplikasi yang mungkin terjadi selama hamil, termasuk riwayat penyakit secara umum, kebidanan dan pembedahan. 4) Mempersiapkan persalinan cukup bulan, melahirkan dengan selamat ibu dan bayinya dengan trauma seminimal mungkin. 5) Mempersiapkan ibu agar nifas berjalan normal dan pemberian ASI eksklusif. 6) Mempersiapkan peran ibu dan keluarga dapat menerima kelahiran bayi agar dapat tumbuh kembang secara normal. Dari sini maka selain pengetahuan ibu baik maka untuk menjaga kesehatan fisik dan mental seorang ibu hamil harus

melakukan pemeriksaan kehamilan atau antenatal care.

6. Kesimpulan

Dengan mengamati pemahaman siswa pada saat diskusi kelas dan saat menjawab pertanyaan serta dengan membandingkan nilai ujian sebelum dan sesudah program pendampingan, dapat diketahui bahwa pengetahuan siswa terhadap topik-topik yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental selama kehamilan dan menyusui sudah membaik. Sebanyak Dua puluh siswi, sebelas kader, pegawai BKB, dan tim pelengkap semuanya hadir sesuai jadwal. Waktu yang diperlukan dalam kegiatan ini adalah 3 jam. Masyarakat, perangkat desa, kader, dan personel P2KB harus turut serta agar pelaksanaannya berhasil.

7. Persembahan

Apresiasi setinggi-tingginya kami sampaikan kepada DP3AP2KB Kota Batu, perangkat desa, kader, fasilitator, mahasiswa SOTH, dan Direktur Politeknik Kesehatan WiraHusada Nusantara Malang atas segala bantuannya dalam mensukseskan acara ini.

8. Referensi

- Aktas, S., & Calik, K. Y. (2015). Factors affecting depression during pregnancy and the correlation between social support and pregnancy depression. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(9). <https://doi.org>
- Dimitraki, M., Tsikouras, P., Manav, B., Gioka, T., Koutlaki, N., Zervoudis, S., & Galazios, G. (2016). Evaluation of the effect of natural and emotional stress of labor on lactation and breast-feeding. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 293, 317–328. <https://doi.org>
- Lucita, M. (2015). Maternal stress and maternal and fetal outcome: A comparative study. *Asian Journal of Nursing Education and Research*.
- Najafi, T. F., Roudsari, R. L., & Ebrahimipour, H. (2017). The best encouraging person in labor: A content analysis of Iranian mothers' experiences of labor support. *PLOS ONE*. <https://doi.org>
- Prihandini, S., & Linda. (2020). Efikasi diri kesehatan mental sebagai mediator antara dukungan suami dengan kelekatan ibu-janin. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 112–124. <http://e-journal.unair.ac.id>
- Qotimah. (2021). Hubungan usia ibu dan anemia dalam kehamilan dengan terjadinya bayi prematur di Puskesmas Pujon Kabupaten

Malang. *Biomed Science*, 9(1). <https://dx.doi.org>

Qotimah. (2023). Pemeriksaan ibu hamil di Desa Wedoro Kecamatan Sukorame Kabupaten Lamongan Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 3(2), Maret 2023. <https://penerbitwidina.com>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014. (2014). Kesehatan jiwa. Halaman: UU No 18 Th 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Wikisumber bahasa Indonesia. <https://wikisource.org>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).