

**SOSIALISASI PENGEMBANGAN WEBSITE MENTAL HEALTH PADA
WANITA USIA SUBUR**

**Dewinny Septalia Dale¹, Echy Sudettyara², Puja Islami Tasya³,
Indah Rahma Yena⁴**

IKES Payung Negeri Pekanbaru

e-mail: winnyfike@gmail.com, Echysudettyara@gmail.com,
pujaislamitasya78@gmail.com, carsyndahh@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan ini mengevaluasi sejauh mana situs web ini memenuhi kebutuhan pengguna dengan fokus pada kredibilitas informasi, aksesibilitas, dan dukungan komunitas. Dengan mengintegrasikan data ilmiah terkini dan pengalaman individu, situs-situs ini berpotensi memainkan peran kunci dalam memberdayakan wanita untuk mengelola dan meningkatkan kesehatan kesuburan mereka secara holistik. Kesehatan mental pada wanita usia subur memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan umum dan proses kehidupan sehari-hari. Fokus utama adalah pengembangan pendekatan holistik, termasuk pemberdayaan melalui informasi dan dukungan social. Penekanan pada pencegahan dan pemahaman mendalam terhadap tantangan kesehatan mental pada wanita usia subur menjadi landasan untuk mengembangkan upaya mendukung yang efektif. Platform kesehatan wanita subur di web telah menjadi sumber informasi yang vital dalam menyediakan panduan, saran, dan pengetahuan terkini terkait kesuburan. Pengembangan website kesehatan mental untuk wanita usia subur bertujuan meningkatkan pemahaman dan pemberdayaan terhadap aspek-aspek kesejahteraan mental. Website ini menyediakan informasi terkini seputar manajemen stres, dukungan psikologis, dan kesehatan emosional selama fase penting kehidupan ini. Dengan fokus pada interaktivitas dan aksesibilitas, diharapkan dapat menciptakan ruang virtual yang aman dan mendukung bagi wanita usia subur.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Wanita Usia Subur, Manajemen Stres, Dukungan Psikologis, Kesehatan Emosional, Website Kesehatan.

ABSTRACT

This research evaluates the extent to which these websites meet users' needs with a focus on information credibility, accessibility, and community support. By integrating the latest scientific data and individual experiences, these sites have the potential to play a key role in empowering women to manage and improve their fertility health holistically. Mental health in women of childbearing age has a significant impact on general well-being and daily life processes. The main focus is the development of a holistic approach, including empowerment through information and social support. An emphasis on prevention and an in-depth understanding of mental health challenges in women of childbearing age are the foundation for developing effective support efforts. Fertile women's health platforms on the web have become vital sources of information in providing guidance, advice and up-to-date knowledge regarding fertility. Development of mental health websites for women of

childbearing age aims to increase understanding and empowerment of aspects of mental well-being. This website provides up-to-date information on stress management, psychological support and emotional health during this important phase of life. By focusing on interactivity and accessibility, it is hoped to create a safe and supportive virtual space for women of childbearing age.

Keywords : Mental Health, Women of Childbearing Age, Stress Management, Psychological Support, Emotional Health, Health Website

1. PENDAHULUAN

Perubahan hormonal yang terjadi pada siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause dapat memengaruhi suasana hati dan emosi (Maulidina, 2020). Selain itu, masalah kesuburan dan infertilitas juga dapat berdampak pada kesehatan mental wanita reproduksi (Hariyanti, 2021). Stres merupakan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar yang sering kali dirasakan wanita usia subur. Ketidakmampuan untuk hamil atau keguguran berulang dapat menyebabkan tekanan emosional yang signifikan dan perasaan tidak berdaya. Selain faktor biologis, stigma sosial juga dapat mempengaruhi kesehatan mental perempuan subur. Dukungan sosial dan keseimbangan hidup berperan penting dalam menjaga kesehatan mental wanita usia subur (Sukadiyanto, 2021). Kesehatan mental wanita subur merupakan topik yang kompleks dan penting untuk dipahami. Wanita subur adalah wanita yang telah mencapai usia subur dan mampu mengandung serta melahirkan anak. Kesehatan mental sangat penting bagi wanita yang memiliki peluang lebih besar untuk hamil, karena faktor-faktor seperti perubahan hormonal, stres, tekanan sosial, dan peran ganda sebagai ibu dan profesional dapat memengaruhi kesehatan psikologis wanita. Salah satu masalah utama yang sering dialami oleh wanita subur adalah gangguan mood seperti depresi dan kecemasan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kurangnya pemahaman WUS Tentang manajemen stres, dukungan psikologis, dan kesehatan emosional selama fase penting dalam kehidupan.

3. KAJIAN PUSTAKA

Depresi adalah penyakit mental yang menimbulkan risiko kesehatan terbesar di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa depresi dan kecemasan (Rikandi & Astuti, 2023) adalah penyakit mental yang paling umum terjadi. Di banyak budaya, perempuan diharapkan hamil dan melahirkan anak. Jika hal ini sulit dilakukan, mereka mungkin merasa gagal atau tidak normal, sehingga dapat menyebabkan tekanan psikologis yang parah. Penting untuk disadari bahwa kesehatan mental perempuan usia subur merupakan permasalahan kompleks yang perlu ditangani (Kemenkes RI, 2021). Menurut Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. Ansietas/ kecemasan (anxiety) adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah

respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa penyebab.

Kecemasan adalah suatu keadaan yang memotivasi individu untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah untuk memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal dari ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara rasional dan cara-cara langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego atau defence mechanism.

Penting untuk diingat bahwa setiap orang adalah unik dan mungkin memberikan respons berbeda terhadap faktor-faktor ini. Pendekatan holistik yang mencakup dukungan sosial, perawatan medis, dan pertimbangan kesehatan mental penting untuk membantu wanita usia subur menjaga kesehatan mental yang optimal (Ayirezang, 2022). Berikut adalah beberapa latar belakang yang sering dikaitkan dengan kecemasan pada wanita usia subur yaitu, Kehamilan dan Kesuburan: Wanita usia subur sering mengalami kecemasan terkait kehamilan dan kesuburan mereka. Mereka mungkin khawatir tentang kemungkinan kesulitan hamil, masalah kehamilan, atau bahkan keguguran. Kecemasan semacam ini dapat muncul karena tekanan sosial atau perasaan tidak siap secara emosional atau finansial untuk menjadi orang tua, Penyakit atau Masalah Kesehatan: Wanita usia subur juga mungkin mengalami kecemasan terkait penyakit atau masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kesuburan mereka.

Beberapa kondisi medis seperti endometriosis, sindrom ovarium polikistik (PCOS), atau masalah hormon lainnya dapat menyebabkan kecemasan terkait kesuburan, Tekanan Sosial dan Budaya: Tekanan sosial dan budaya juga dapat berkontribusi terhadap kecemasan pada wanita usia subur. Terkadang, wanita diberi tekanan untuk segera memiliki anak setelah menikah, dan jika hal ini tidak terjadi, mereka mungkin merasa cemas atau merasa gagal, Perubahan Peran dan Tanggung Jawab: Wanita usia subur sering menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab yang signifikan dalam kehidupan mereka. Pernikahan, kelahiran anak, dan perubahan karir dapat menjadi sumber kecemasan dan stres yang tinggi. Mereka mungkin khawatir tentang kemampuan mereka untuk menjalankan peran baru ini dengan baik, Tekanan Karir dan Keuangan: Wanita usia subur sering kali menghadapi tekanan untuk menjaga karir mereka sambil mempertahankan kehidupan pribadi dan keluarga yang seimbang.

Menurut studi yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, depresi dan kecemasan menyebabkan kerugian ekonomi global sebesar \$1 triliun setiap tahunnya karena berkurangnya produktivitas sumber daya manusia. Teori depresi yang digunakan adalah depresi ditandai dengan gejala-gejala seperti suasana hati yang negatif, gejala psikologis yang berhubungan dengan kondisi fisik, emosi positif individu, dan emosi negatif individu yang berhubungan dengan perilaku. Teori Radloff merupakan gangguan mood yang khas (Pratiwi & Rusinani, 2022).

4. METODE

Kegiatan Proyek Independen Ini Dilakukan Di Kampus Intitut Payung Negeri, Jalan Tamtana Labuh Baru Timur No.06. Kelompok membuat Website Digital Kesehatan Untuk Wanita Usia Subur. Kegiatan ini sasarannya adalah pada wanita usia subur.

Tim pengusul didukung oleh Dosen Pembimbing Lapangan (Dpl) dan para Mitra yang ikut benkontibusi dalam Proyek Independen ini.

1. Analisis Kebutuhan: Identifikasi kebutuhan khusus dalam kesehatan mental wanita usia subur melalui survei, penelitian, dan konsultasi dengan ahli.
2. Perancangan Konsep: Buat kerangka konsep program dengan menentukan tujuan, target audiens, dan fitur utama.
3. Kolaborasi dengan Ahli: Dapatkan masukan dan validasi dari ahli kesehatan mental, psikolog, dan profesional kesehatan wanita.
4. Studi Kebutuhan: Lakukan riset mendalam untuk memahami kebutuhan khusus wanita usia subur dalam hal kesehatan mental melalui survei dan wawancara.
5. Konsultasi Ahli: Libatkan ahli kesehatan mental, psikolog, dan spesialis kesehatan wanita dalam perencanaan program

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai pada pengembangan website mental health wanita usia subur diuraikan berikut ini .

A. Planning

1. Penentuan tema website

Tahap perencanaan diawali dengan menentukan tema website. Hal ini bertujuan agar mengetahui jenis website yang akan dirancang, maka terlebih dahulu harus menentukan sebuah tema yang sesuai dengan apa yang ingin dirancang. Misalnya website dengan Tema Nawa (Website Berita), dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil diskusi dengan tim maka ditetapkan bahwa tema website yang dikembangkan dalam Proyek Independen ini yaitu Website Mental Aware (Website Kesehatan Mental).

2. Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan berasal dari hasil observasi wanita usia subur yang melakukan tes di link Website IPN Mental Aware.

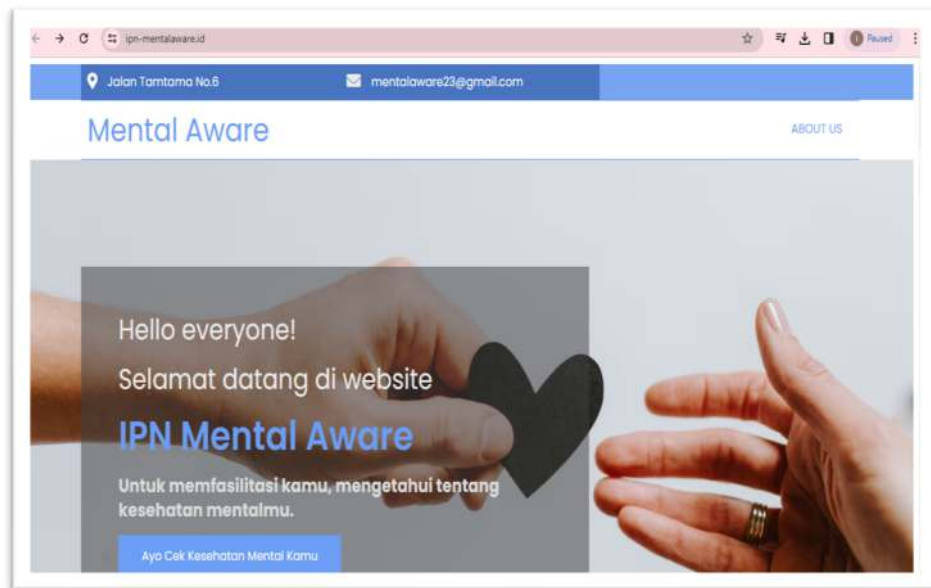
B. Designing

Setelah tahap perencanaan dilakukan, maka tahap selanjutnya adalah designing ,tahap menentukan bentuk desain serta elemen-elemen yang terdapat di dalam website, pemilihan warna dan bentuk huruf (Tipografi) yang sesuai dengan karakteristik website.

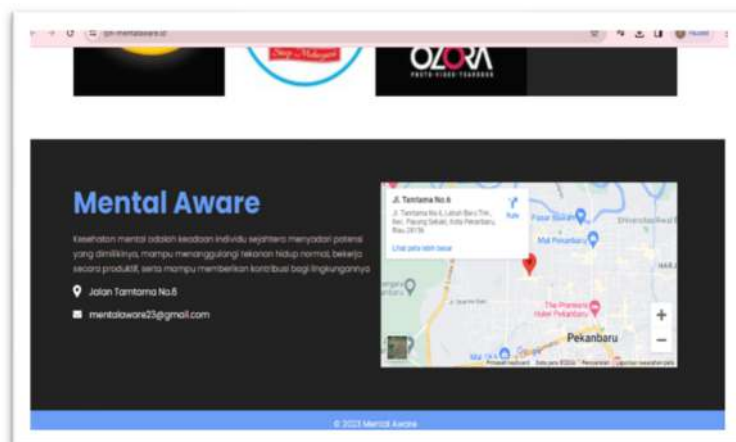
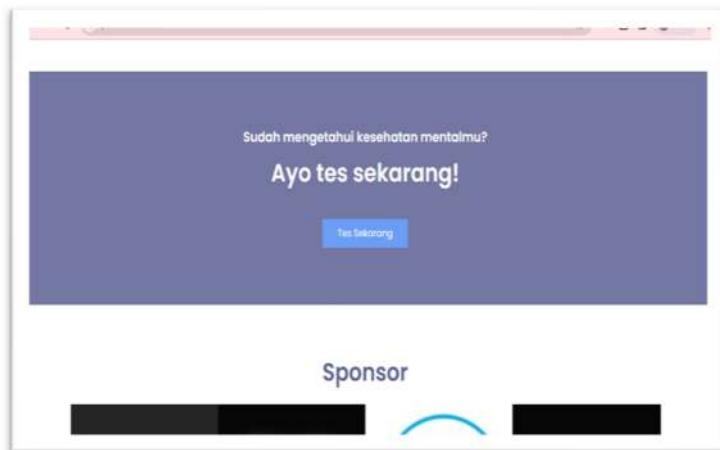
Hasil designing website kesehatan wanita usia subur dapat dilihat Pada Gambar Dengan Alamat Website Yaitu <https://ipn-mentalaware.id/>

hasil pelaksanaan program

Hasil Designing Website Kesehatan Wanita Usia Subur Dapat Dilihat Pada Gambar Dengan Alamat Website Yaitu <https://ipn-mentalaware.id/>

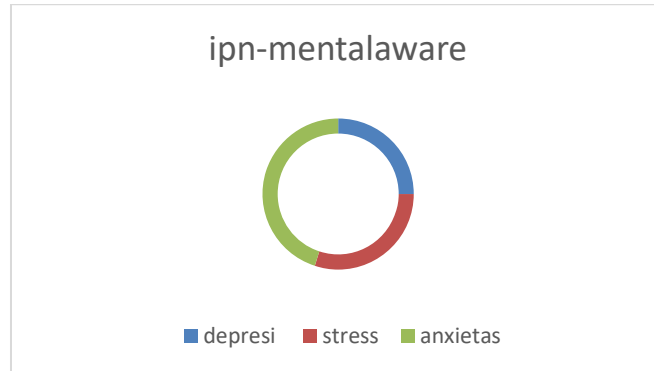


Gambar 1. hasil designing website mentalaware.



C. Hasil penilaian website

Responden website ini terdiri dari beberapa wanita usia subur yang melakukan tes di link website mentalaware.berdasarkan hasil yang telah diuji.



6. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengembangan website kesehatan mental khusus untuk wanita usia subur memiliki potensi positif dalam memberikan dukungan psikologis dan informasi yang relevan. Melalui analisis kebutuhan pengguna dan desain antar muka yang ramah pengguna, website ini dapat menjadi sumber daya yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental wanita usia subur. Saran: Terus perbarui konten: Website harus tetap relevan dengan dinamika kesehatan mental wanita pengguna: Melibatkan wanita usia subur dalam pengembangan konten dan fitur website dapat meningkatkan keberlanjutan dan daya tarik. Konsultasi profesional: Menyediakan akses mudah ke sumber daya profesional kesehatan mental, seperti konselor atau psikolog, dapat meningkatkan nilai tambah website. Keamanan data: Menjaga privasi pengguna adalah prioritas utama, sehingga diperlukan langkah-langkah keamanan data yang kuat.

- Pencapaian Tujuan: Menjelaskan Sejauh Mana Proyek Mencapai Tujuan Utamanya Terkait Kesejahteraan Mental Wanita Usia Subur
- Pengaruh Terhadap Pengguna: Menyajikan Dampak Positif Program Terhadap Pengguna, Seperti Peningkatan Kesadaran Dan Dukungan Kesejahteraan Mental.
- Evaluasi Pelaksanaan: Menilai Keberhasilan Implementasi Program, Mengidentifikasi Aspek Yang Berjalan Dengan Baik Dan Area Untuk Perbaikan.
- Evaluasi berkelanjutan:
 - Melakukan survei dan analisis data pengguna untuk memahami profil pengguna, kebutuhan, dan preferensi mereka.
 - Melakukan evaluasi rutin terhadap kinerja situs menggunakan alat analisis web.
 - Pastikan konten tetap relevan, akurat, dan bermanfaat.
 - Identifikasi peluang pengembangan baru berdasarkan evaluasi hasil dan tren kesehatan mental.

7. DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa.

Jurnal Keperawatan Jiwa, 5(1), 40.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

Ayirezang, F. (2022). *Wanita Usia Subur Dalam Organ Reproduksi*. 2015, 1-239.

Hariyanti, Y. (2021). *Gambaran Pengetahuan Wanita Usia Subur (Wus) Tentang Kehamilan Di Desa HURASE Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021*. July, 1-23.

Kemkes RI. (2021). *Wanita Usia Subur Emosional*. 1.

Maulidina, H. (2020). *Gambaran Wanita Usia Subur Mental Health*.

Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2022). *Literatur Review: Gangguan Mental Depresi Pada Wanita*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(3), 103-110.

Rikandi, M., & Astuti, S. (2023). *Hubungan Aktifitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Wanita Usia Subur*. 6(1), 713-718.