

PENDAMPINGAN KOMUNITAS IBU POSTPARTUM DENGAN INTERVENSI DIGITAL

**Yetti Fauziah Silalahi^{1*}, Aghsila Hasma Marbun², Anita Damayanti Lubis³,
Fitriani Fadillah⁴**

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Haji Sumatera Utara

Email korespondensi: yettialsyi@gmail.com

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode yang rentan terhadap stres, kecemasan, dan perubahan emosional yang dapat berdampak pada kesejahteraan ibu. Minimnya edukasi kesehatan mental postpartum, kurangnya dukungan sosial, serta terbatasnya kapasitas kader desa dalam memberikan pendampingan menjadi tantangan yang sering ditemukan di komunitas. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan mental ibu postpartum melalui intervensi digital berbasis WhatsApp Group dan penguatan kapasitas kader desa. Kegiatan dilaksanakan selama dua minggu di Desa Bandar Setia, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, melibatkan 20 ibu postpartum dan 5 kader. Intervensi diberikan melalui modul edukasi digital, audio mindfulness, journaling reflektif, dan diskusi terstruktur. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan ibu (58,3 menjadi 87,6), penurunan tingkat stres (26,8 menjadi 14,1), serta peningkatan kesiapan peran ibu (32,5 menjadi 45,9). Selain itu, kader menunjukkan peningkatan keterampilan moderasi, komunikasi empatik, dan deteksi dini stres. Program ini dinilai efektif dalam meningkatkan kesehatan mental ibu postpartum dan memperkuat dukungan komunitas.

Kata kunci: postpartum, stres ibu, intervensi digital, kader, kesehatan mental

ABSTRACT

The postpartum period is a critical phase characterized by heightened vulnerability to stress, anxiety, and emotional fluctuations, which may adversely affect maternal well-being. Limited access to postpartum mental health education, inadequate social support, and insufficient capacity of village cadres to provide guidance represent persistent challenges in community settings. This community service program aimed to enhance maternal mental health through a digital intervention delivered via WhatsApp Groups and capacity-building for village cadres. The intervention was implemented over a two-week period in Bandar Setia Village, Percut Sei Tuan Subdistrict, Deli Serdang Regency, involving 20 postpartum mothers and 5 village cadres. Intervention components included digital educational modules, mindfulness audio recordings, reflective journaling, and structured discussion sessions. Findings indicated a significant improvement in maternal knowledge (from 58.3 to 87.6), a reduction in stress levels (from 26.8 to 14.1), and an increase in maternal role readiness (from 32.5 to 45.9). Furthermore, village cadres demonstrated enhanced facilitation skills, empathic communication, and early

**Yetti Fauziah Silalahi^{1*}, Aghsila Hasma Marbun², Anita Damayanti Lubis³,
Fitriani Fadillah⁴**

stress detection. These results suggest that digital community-based interventions, combined with cadre capacity strengthening, are effective strategies for improving postpartum maternal mental health and reinforcing community support systems.

Keywords : postpartum, maternal stress, digital intervention, village cadres, mental health

1. PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan fase kritis bagi perempuan setelah melahirkan, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, hormonal, dan sosial yang signifikan. Secara biologis, ibu mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron yang dapat memicu perubahan mood dalam waktu singkat. Secara psikologis, transisi peran dari seorang perempuan menjadi ibu seringkali disertai tuntutan besar untuk mampu menyusui, merawat bayi, dan menyesuaikan ritme tidur yang berubah drastis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan stres, cemas, postpartum blues, bahkan depresi postpartum jika tidak ditangani. Menurut data WHO, hampir 20% ibu postpartum mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Di Indonesia, gangguan kesehatan mental pada ibu baru melahirkan masih sering tidak teridentifikasi karena fokus pelayanan lebih banyak pada aspek fisik ibu dan bayi. Studi nasional menunjukkan bahwa 1 dari 3 ibu postpartum mengalami stres tingkat sedang hingga berat, namun tidak mendapatkan dukungan profesional maupun sosial yang memadai.

Tingkat komunitas, terutama desa, ibu postpartum menghadapi tantangan lebih besar: kurangnya akses edukasi kesehatan mental, terbatasnya tenaga kesehatan profesional, serta beban kerja domestik yang tinggi. Selain itu, ibu cenderung merasa kesepian, tidak percaya diri, atau takut dinilai tidak mampu melakukan pengasuhan, sehingga mereka enggan mencari pertolongan.

Kader kesehatan di desa sebenarnya memiliki potensi besar sebagai pendamping pertama, namun kapasitas mereka masih terbatas pada pemantauan aspek fisik ibu dan bayi. Keterampilan terkait identifikasi stres, komunikasi empatik, dan pemberian rujukan belum optimal.

Di era digital, WhatsApp telah menjadi media komunikasi paling umum dan mudah diakses di masyarakat. Intervensi edukasi melalui platform ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, memfasilitasi dukungan sosial, dan memberikan ruang aman bagi ibu postpartum untuk berbagi. Pendekatan digital sangat relevan bagi ibu yang memiliki keterbatasan waktu dan mobilitas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan pendampingan kesehatan mental berbasis digital kepada ibu postpartum serta meningkatkan kapasitas kader desa dalam memberikan dukungan efektif.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

a. Masalah Pengabdian

Hasil wawancara awal dan observasi lapangan di Desa Bandar Setia menunjukkan beberapa permasalahan utama. Permasalahan ini menegaskan perlunya intervensi yang terencana, berkelanjutan, dan berbasis teknologi untuk menjangkau ibu postpartum secara efektif, yaitu:

1. Tingkat literasi kesehatan mental ibu postpartum masih rendah, terutama terkait stres, regulasi emosi, dan cara mengelola tuntutan pengasuhan.
2. Ibu postpartum menunjukkan gejala stres, seperti mudah menangis, sulit tidur, cemas berlebih, dan merasa tidak mampu.
3. Tidak ada wadah pendampingan psikososial berbasis kelompok yang dapat diakses ibu di desa.
4. Kader desa belum memiliki keterampilan komunikasi empatik, deteksi dini tanda-tanda stres, maupun cara memfasilitasi diskusi dengan ibu postpartum.
5. Minimnya penggunaan media digital sebagai sarana edukasi, padahal ibu dan kader aktif menggunakan WhatsApp setiap hari.

b. Rumusan Pertanyaan Pengabdian

Berdasarkan masalah yang ditemukan, rumusan pertanyaan pengabdian ini adalah:

1. Bagaimana meningkatkan pengetahuan ibu postpartum mengenai kesehatan mental melalui intervensi digital?
2. Apakah intervensi digital dapat menurunkan tingkat stres ibu postpartum secara signifikan?
3. Bagaimana peningkatan kapasitas kader desa setelah mendapatkan pelatihan fasilitasi, empati, dan identifikasi stres?
4. Bagaimana efektivitas program pendampingan komunitas berbasis digital dalam menguatkan dukungan sosial bagi ibu postpartum?

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep Kesehatan Mental Postpartum

Kesehatan mental postpartum mencakup kemampuan ibu mengelola stres, menjaga kestabilan emosi, dan beradaptasi dengan peran sebagai ibu. Gangguan kesehatan mental postpartum dapat memengaruhi kualitas bonding ibu-bayi, keberhasilan menyusui, dan kestabilan hubungan keluarga. Faktor risiko utama antara lain kelelahan, kurang tidur, trauma persalinan, kurang dukungan pasangan, tekanan budaya, dan riwayat gangguan kecemasan.

b. Intervensi Digital

Intervensi digital berbasis aplikasi atau pesan instan telah menjadi pendekatan inovatif dalam pelayanan kesehatan. Studi menunjukkan bahwa penggunaan WhatsApp Group dalam edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan hingga 40-60%. Keunggulannya meliputi akses mudah, biaya rendah, fleksibilitas waktu, serta memungkinkan komunikasi dua arah antara fasilitator dan peserta.

c. Peran Kader dalam Kesehatan Mental Ibu

Kader merupakan aktor penting dalam sistem kesehatan desa. Dengan pelatihan yang tepat, kader dapat menjadi ujung tombak deteksi dini masalah psikologis, memberikan dukungan empatik, serta menghubungkan ibu dengan tenaga kesehatan profesional. Peningkatan kapasitas kader terbukti meningkatkan keberlanjutan program berbasis komunitas.

d. Mindfulness dan Journaling dalam Menurunkan Stres

Mindfulness merupakan teknik terapi sederhana yang membantu ibu mengarahkan perhatian pada momen saat ini, sehingga terbukti menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sementara journaling membantu ibu mengenali pola pikir dan emosi, serta memperkuat kemampuan refleksi diri.

4. METODE

Program PKM ini menggunakan pendekatan *Community-Based Digital Intervention* yang mengintegrasikan edukasi digital, latihan *mindfulness*, *journaling*, diskusi kelompok, dan pelatihan kader. Peserta terdiri dari 20 ibu postpartum, 5 kader desa, dan 1 bidan desa. Tahap awal kegiatan meliputi koordinasi dengan pemerintah desa, kader, dan tenaga kesehatan puskesmas, penyusunan modul edukasi digital, audio *mindfulness*, serta lembar *journaling*, kemudian dilanjutkan dengan pembentukan *WhatsApp Group* dan pengukuran pre-test. Pelatihan kader desa dilakukan selama satu hari intensif dengan materi teknik fasilitasi dan dinamika diskusi, komunikasi empatik, identifikasi tanda stres ringan hingga berat, serta penggunaan modul digital dan *role play*. Pelaksanaan intervensi digital berlangsung selama 14 hari melalui *WhatsApp Group* dengan pengiriman modul edukasi (meliputi manajemen stres, *self-care*, bonding ibu-bayi, identitas ibu, dan lain-lain), audio *mindfulness*, tugas *journaling* reflektif, diskusi harian yang dipandu kader, serta konsultasi individual melalui chat pribadi. Evaluasi dilakukan melalui post-test, penilaian peningkatan kompetensi kader, dokumentasi percakapan, dan testimoni peserta.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil pada Ibu Postpartum

Tabel 1. Perubahan Skor Pre-Post Intervensi

Variabel	Pre-test	Post-test	Perubahan
Pengetahuan	58,3	87,6	+29,3
Tingkat stress	26,8	14,1	-12,7
Kesiapan peran ibu	32,5	45,9	+13,4

Interpretasi:

Peningkatan signifikan terjadi pada pengetahuan dan kesiapan peran ibu, sementara tingkat stres menurun drastis. Ibu melaporkan lebih mampu mengatur emosi, memahami tanda-tanda stres, dan menerapkan teknik relaksasi.

b. Hasil Peningkatan Kapasitas Kader

Tabel 2. Peningkatan Keterampilan Kader

Kemampuan	Sebelum	Sesudah	Peningkatan
Moderasi diskusi	Rendah	Baik	Tinggi
Komunikasi empatik	Cukup	Baik	Sedang
Identifikasi stres	Rendah	Baik	Tinggi
Pemberian rujukan	Tidak terarah	Terarah	Baik

Kader yang sebelumnya pasif berubah menjadi fasilitator aktif dalam diskusi. Mereka mampu mengarahkan topik, memberikan dukungan emosional, dan merespons keluhan ibu secara tepat.

c. Pembahasan

Hasil program ini menguatkan temuan penelitian bahwa intervensi digital berdampak positif pada kesehatan mental postpartum. *WhatsApp Group* efektif sebagai platform pendampingan karena ibu dapat mengakses edukasi sesuai waktu luang mereka. Teknik *mindfulness* yang diberikan meningkatkan kesadaran diri, sementara *journaling* meningkatkan kemampuan refleksi.

Peningkatan kemampuan kader menjadi komponen penting dalam menjaga keberlanjutan program. Kader yang terlatih dapat berfungsi sebagai sistem pendukung sosial di tingkat desa, menyediakan ruang aman bagi ibu postpartum untuk berbagi pengalaman.

Secara keseluruhan, program ini membuktikan bahwa pendekatan digital dan komunitas dapat saling melengkapi dalam meningkatkan kesehatan mental ibu.

6. SIMPULAN

Program pendampingan komunitas berbasis intervensi digital:

1. Berhasil meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang kesehatan mental.
2. Menurunkan tingkat stres secara signifikan melalui mindfulness dan journaling.
3. Meningkatkan kesiapan peran ibu dalam pengasuhan bayi.
4. Meningkatkan kapasitas kader desa sebagai pendamping kesehatan mental.
5. Efektif diterapkan secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

7. DAFTAR PUSTAKA

- O'Hara MW, Wisner KL. Perinatal mental illness: Definition, description and aetiology. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*. 2014;28(1):3-12.
- Dennis CL, Falah-Hassani K, Shiri R. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry*. 2017;210(5):315-23.
- Milgrom J, Gemmill AW, Bilszta JL, Hayes B, Barnett B, Brooks J, et al. Antenatal risk factors for postnatal depression: A large prospective study. *J Affect Disord*. 2008;108(1-2):147-57.
- Kingston D, Tough S, Whitfield H. Prenatal and postpartum maternal psychological distress and infant development: A systematic review. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2012;43(5):683-714.
- Slomian J, Honvo G, Emonts P, Reginster JY, Bruyère O. Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. *Women's Health*. 2019;15:1745506519844044.
- Shorey S, Lau Y, Dennis CL, Chan YS, Tam WWS, Chan YH. Effectiveness of the 'Postnatal Educational Programme' on maternal and paternal outcomes: A randomized controlled trial. *J Adv Nurs*. 2017;73(8):1886-99.
- Ashford MT, Olander EK, Ayers S. Computer- or web-based interventions for perinatal mental health: A systematic review. *J Affect Disord*. 2016;197:134-46.
- Danaher BG, Milgrom J, Seeley JR, Stuart S, Schembri C, Tyler MS, et al. Web-based intervention for postpartum depression: Formative research and design of the MomMoodBooster program. *JMIR Res Protoc*. 2012;1(2):e18.
- Letourneau N, Secco L, Colpitts J, Aldous S, Stewart M, Dennis CL. Quasi-experimental evaluation of a telephone-based peer support intervention for maternal depression. *J Adv Nurs*. 2015;71(7):1587-99.
- World Health Organization. WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. Geneva: WHO; 2022.