

DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL UNTUK MEWUJUDKAN KESEJAHTERAAN FISIK DAN MENTAL JANGKA PANJANG

Putri Yuliantie^{1*}, Frani Mariana², Siti Hateriah³

¹⁻²Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

³Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Email Korespondensi: putriyuliantie15@gmail.com

Disubmit: 04 Juni 2026

Diterima: 26 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.26322>

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa perubahan fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada ibu hamil, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Kurangnya pemahaman ibu hamil mengenai kesehatan mental serta belum optimalnya dukungan keluarga dan kader kesehatan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan ibu selama kehamilan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan mental, meningkatkan dukungan suami, serta memperkuat peran kader kesehatan dalam pendampingan kesehatan mental ibu hamil. Metode kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak puskesmas, skrining kesehatan mental menggunakan *Self Rating Questionnaire* (SRQ-20), pemberian kuesioner dukungan suami dan pengetahuan kader, edukasi kesehatan mental, serta pendampingan oleh kader kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan sebagian besar ibu hamil tidak berisiko mengalami gangguan mental emosional (78,9%), sebagian besar suami memiliki dukungan baik terhadap ibu hamil (68,4%), serta mayoritas kader memiliki pengetahuan dan sikap positif dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil. Kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan keluarga serta kader kesehatan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental ibu hamil berbasis masyarakat.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kader Kesehatan, Kesehatan Mental, SRQ-20

ABSTRACT

Pregnancy is a time of physical and psychological changes that can increase the risk of mental health disorders in pregnant women, anxiety, stress, and depression. A lack of understanding of mental health among pregnant women and suboptimal support from family and health workers are among the factors that affect maternal well-being during pregnancy. This Community Service activity aims to increase knowledge of mental health among pregnant women, increase husband support, and strengthen the role of health workers in providing mental health assistance to pregnant women. The activity method is carried out through coordination with the community health center, mental health screening using the Self Rating Questionnaire, administering questionnaires on husband support and knowledge of health workers, mental health education,

and support from health workers. The results of the activity showed that the majority of pregnant women were not at risk of experiencing emotional mental disorders (78.9%), most husbands had good support for pregnant women (68.4%), and the majority of health workers had knowledge and positive attitudes in supporting the mental health of pregnant women. This activity can increase the understanding and involvement of families and health workers in community-based promotive and preventive efforts for the mental health of pregnant women.

Keywords: *Pregnant Women, Health Cadre, Mental Health, SRQ-20.*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan seorang perempuan yang tidak hanya ditandai oleh perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental ibu hamil. Selama masa kehamilan, ibu berisiko mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi akibat perubahan hormonal, kekhawatiran terhadap proses persalinan, kondisi ekonomi keluarga, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa gangguan kesehatan mental pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi dan sering tidak terdeteksi secara dini sehingga dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun perkembangan janin (WHO, 2023). Kondisi kesehatan mental yang tidak optimal selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, gangguan pertumbuhan janin, kelahiran prematur, hingga gangguan emosional pada anak setelah lahir.

Kesehatan mental ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan sosial dari keluarga, terutama suami. Dukungan emosional, perhatian, motivasi, dan keterlibatan suami selama masa kehamilan dapat membantu ibu hamil dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi. Bedaso et al. (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental ibu hamil dan dapat membantu menurunkan risiko kecemasan serta depresi selama kehamilan. Selain dukungan keluarga, peran tenaga kesehatan dan kader kesehatan juga sangat penting dalam memberikan edukasi, deteksi dini, serta pendampingan kesehatan mental ibu hamil di masyarakat. Kader kesehatan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan berbasis masyarakat memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan.

Berdasarkan hasil observasi awal di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah, masih ditemukan ibu hamil yang kurang memahami pentingnya kesehatan mental selama kehamilan dan belum mengetahui tanda-tanda gangguan mental emosional yang dapat muncul selama masa kehamilan. Selain itu, keterlibatan suami dalam memberikan dukungan psikologis kepada ibu hamil masih belum optimal. Sebagian suami lebih fokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan ekonomi keluarga dibandingkan memberikan perhatian terhadap kondisi emosional ibu hamil. Permasalahan lain yang ditemukan adalah belum optimalnya kemampuan kader kesehatan dalam melakukan edukasi dan pendampingan kesehatan mental ibu hamil di

masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang melibatkan keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan sebagai bentuk upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah. Program dirancang melalui pendekatan edukasi, skrining kesehatan mental, serta pemberdayaan keluarga dan kader kesehatan dalam mendukung kesejahteraan psikologis ibu hamil. Kegiatan ini melibatkan ibu hamil, suami, dan kader kesehatan sebagai sasaran utama guna membangun sistem dukungan sosial yang berkelanjutan dalam menjaga kesehatan mental selama masa kehamilan. Menurut Nurfatimah et al. (2023), pemberdayaan kader kesehatan dapat meningkatkan efektivitas edukasi dan deteksi dini masalah kesehatan mental di masyarakat. Selain itu, Wahyuni dan Fitri (2023) menyatakan bahwa pendekatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental ibu hamil.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya kesehatan mental selama kehamilan, meningkatkan dukungan suami dan keluarga sebagai sumber dukungan psikologis utama, serta memperkuat kapasitas kader kesehatan dalam melakukan edukasi, deteksi dini, dan pendampingan kesehatan mental ibu hamil. Melalui program ini diharapkan terbentuk lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan mental ibu hamil sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan mental emosional, meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin, serta mendukung terciptanya kualitas kesehatan maternal yang lebih baik dan berkelanjutan di masyarakat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Karenina et al. (2025) yang menunjukkan bahwa skrining dan pendampingan psikologis pada ibu dapat membantu mendeteksi risiko gangguan mental sejak dini, sehingga intervensi dapat dilakukan secara lebih cepat dan tepat.

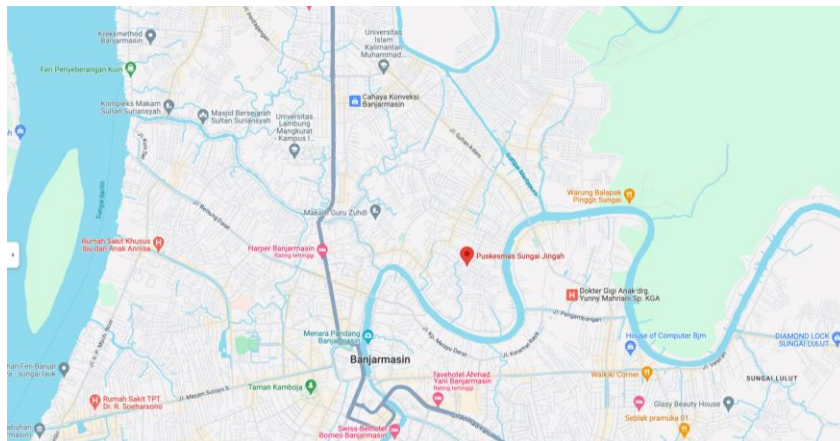
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kesehatan mental ibu hamil merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan maternal yang sering kali kurang mendapatkan perhatian dibandingkan kesehatan fisik. Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan pihak Puskesmas Sungai Jingah, masih ditemukan ibu hamil yang memiliki pemahaman terbatas mengenai kesehatan mental selama kehamilan serta belum mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan mental emosional. Selain itu, dukungan psikologis dari keluarga, khususnya suami, masih belum optimal karena sebagian besar perhatian lebih difokuskan pada kebutuhan fisik dan ekonomi keluarga. Di sisi lain, kader kesehatan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat belum seluruhnya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam melakukan edukasi, deteksi dini, dan pendampingan kesehatan mental ibu hamil. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kecemasan, stres, maupun gangguan mental emosional selama kehamilan yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pendampingan berbasis keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan pertanyaan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana tingkat kesehatan mental ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah?
- 2) Bagaimana tingkat dukungan suami terhadap kesehatan mental ibu hamil?
- 3) Bagaimana tingkat pengetahuan dan kesiapan kader kesehatan dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil?
- 4) Bagaimana efektivitas program edukasi dan pendampingan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil, dukungan suami, dan kapasitas kader kesehatan terkait kesehatan mental ibu hamil?
- 5) Bagaimana peran pendekatan berbasis keluarga dan masyarakat dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil secara berkelanjutan?

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Sungai Jingah, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan. Lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah sasaran ibu hamil yang cukup banyak dan menjadi wilayah binaan pelayanan kesehatan ibu dan anak yang aktif. Puskesmas Sungai Jingah juga memiliki kader kesehatan yang terlibat dalam kegiatan posyandu dan pendampingan ibu hamil sehingga mendukung pelaksanaan program kesehatan mental berbasis masyarakat.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Puskesmas Sungai Jingah, Kota Banjarmasin

3. TINJAUAN PUSTAKA

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Pada masa kehamilan, kesehatan mental menjadi komponen penting yang memengaruhi kesehatan ibu maupun janin. Perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial selama kehamilan dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan, stres, maupun depresi antenatal. World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa gangguan kesehatan mental selama kehamilan dapat berdampak terhadap komplikasi kehamilan, kualitas hidup ibu, serta perkembangan janin apabila tidak terdeteksi dan ditangani secara dini (WHO, 2023).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu hamil adalah dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, khususnya suami. Dukungan sosial meliputi dukungan emosional, informasional, penghargaan,

dan dukungan instrumental yang dapat membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan. Bedaso et al. (2021) dalam tinjauan sistematisnya menyatakan bahwa dukungan sosial yang baik berhubungan dengan rendahnya kejadian kecemasan dan depresi selama kehamilan. Hasil penelitian Nasution dan Putri (2020) juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang memperoleh dukungan keluarga yang baik memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan ibu hamil yang kurang mendapatkan dukungan keluarga.

Upaya deteksi dini gangguan kesehatan mental ibu hamil dapat dilakukan menggunakan instrumen Self Rating Questionnaire (SRQ-20) yang direkomendasikan oleh WHO untuk mengidentifikasi gejala gangguan mental emosional di masyarakat. Instrumen ini banyak digunakan dalam pelayanan kesehatan primer karena mudah diterapkan dan memiliki sensitivitas yang baik dalam mendeteksi masalah psikologis pada kelompok rentan, termasuk ibu hamil (Susanti et al., 2021). Selain kesehatan mental selama kehamilan, perhatian terhadap kesehatan psikologis ibu juga diperlukan pada masa postpartum. Karenina et al. (2025) melaporkan bahwa mayoritas ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pekauman mengalami depresi ringan (45%), sedangkan 15% mengalami depresi berat. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya skrining dan deteksi dini gangguan psikologis sejak masa kehamilan untuk mencegah masalah kesehatan mental yang berlanjut setelah persalinan (Karenina et al., 2025).

Program pengabdian ini menggunakan pendekatan *community empowerment* (pemberdayaan masyarakat) yang menempatkan masyarakat sebagai aktor utama dalam upaya peningkatan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2018), pemberdayaan masyarakat merupakan proses peningkatan kemampuan individu dan kelompok untuk mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan, serta berpartisipasi aktif dalam penyelesaian masalah kesehatan di lingkungannya. Dalam konteks kesehatan mental ibu hamil, pemberdayaan dilakukan melalui peningkatan pengetahuan ibu hamil, penguatan dukungan keluarga, serta peningkatan kapasitas kader kesehatan sebagai pendamping Masyarakat.

Program juga menggunakan pendekatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) sebagai strategi promosi kesehatan. KIE bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat melalui penyampaian informasi yang sistematis dan mudah dipahami. Menurut Wahyuni dan Fitri (2023), edukasi kesehatan mental yang diberikan secara terstruktur mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai faktor risiko gangguan mental emosional dan cara menjaga kesehatan psikologis selama kehamilan.

Pelibatan kader kesehatan dalam program ini didasarkan pada konsep *community-based health promotion* yang menekankan pentingnya peran masyarakat dalam mendukung pelayanan kesehatan primer. Nurfatimah et al. (2023) menyatakan bahwa kader kesehatan yang mendapatkan pelatihan dan pendampingan mampu meningkatkan efektivitas deteksi dini serta edukasi kesehatan mental pada kelompok masyarakat rentan. Pendekatan ini diperkuat oleh penelitian Khairat et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan kader kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental ibu dan anak Karenina et al., 2025).

Program pengabdian ini memiliki signifikansi yang tinggi karena

kesehatan mental ibu hamil masih menjadi masalah yang sering tidak terdeteksi pada pelayanan kesehatan primer. Gangguan kesehatan mental selama kehamilan tidak hanya memengaruhi kesejahteraan ibu, tetapi juga berdampak pada perkembangan janin, kesiapan menghadapi persalinan, dan kualitas pengasuhan anak setelah lahir. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif yang dilakukan sejak masa kehamilan menjadi sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih berat pada masa postpartum.

Kontribusi program ini terletak pada pendekatan integratif yang melibatkan ibu hamil, suami, dan kader kesehatan secara bersamaan. Berbeda dengan kegiatan sebelumnya yang umumnya hanya berfokus pada ibu hamil atau kader kesehatan, program ini membangun sistem dukungan sosial yang lebih komprehensif melalui penguatan peran keluarga dan masyarakat. Selain menghasilkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan mental, program ini juga menghasilkan media edukasi kesehatan mental serta meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam melakukan skrining, edukasi, dan pendampingan ibu hamil.

4. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah, Kota Banjarmasin, dengan sasaran ibu hamil, suami ibu hamil, dan kader kesehatan. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 38 ibu hamil beserta suami dan 15 kader kesehatan, sehingga total peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 53 orang. Program ini dilaksanakan melalui pendekatan promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil berbasis keluarga dan masyarakat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan, skrining, pelatihan, dan pendampingan. Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai pentingnya kesehatan mental selama kehamilan. Skrining dilakukan menggunakan instrumen Self Rating Questionnaire (SRQ-20) untuk mengidentifikasi risiko gangguan mental emosional pada ibu hamil. Pelatihan diberikan kepada kader kesehatan mengenai kesehatan mental ibu hamil, teknik komunikasi sederhana, dan deteksi dini gangguan mental emosional. Selanjutnya, pendampingan dilakukan oleh kader kesehatan dan tim pengabdian kepada ibu hamil untuk memberikan dukungan psikologis dan pemantauan kondisi kesehatan mental selama kehamilan.

Langkah-langkah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat terdiri dari beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan Puskesmas Sungai Jingah, penentuan sasaran kegiatan, penyusunan instrumen pengumpulan data, serta persiapan media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE). Tahap kedua adalah pelaksanaan skrining awal, yaitu pengumpulan data kesehatan mental ibu hamil menggunakan SRQ-20, pengukuran dukungan suami melalui kuesioner, serta pengukuran pengetahuan kader kesehatan terkait kesehatan mental ibu hamil.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan penyuluhan dan edukasi kesehatan mental ibu hamil. Materi yang diberikan meliputi pengertian kesehatan mental selama kehamilan, faktor risiko gangguan mental emosional, tanda

dan gejala gangguan psikologis pada ibu hamil, pentingnya dukungan keluarga, serta upaya pencegahan dan penanganan awal gangguan kesehatan mental. Kegiatan dilakukan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pembagian media edukasi.

Tahap keempat adalah pelatihan dan pendampingan kader kesehatan, yang bertujuan meningkatkan kemampuan kader dalam melakukan edukasi, deteksi dini, dan pendampingan kesehatan mental ibu hamil di masyarakat. Setelah pelatihan, kader kesehatan melakukan pendampingan kepada ibu hamil dengan bimbingan dari tim pengabdian dan tenaga kesehatan puskesmas.

Tahap kelima adalah monitoring dan evaluasi, yang dilakukan untuk menilai ketercapaian program melalui evaluasi hasil skrining kesehatan mental, tingkat dukungan suami, pengetahuan kader kesehatan, serta respons peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk perbaikan program dan keberlanjutan kegiatan di masyarakat.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Kesehatan Mental Ibu Hamil Berdasarkan SRQ-20

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Berisiko Gangguan Mental	30	78,9
Berisiko Gangguan Mental	8	21,1
Jumlah	38	100

Hasil skrining menggunakan SRQ-20 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada kategori tidak berisiko mengalami gangguan mental emosional yaitu sebanyak 30 orang (78,9%), sedangkan 8 orang (21,1%) termasuk kategori berisiko. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kondisi psikologis yang baik, meskipun masih terdapat kelompok yang memerlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut.

Tabel 2. Dukungan Suami terhadap Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dukungan Baik	26	68,4
Dukungan Cukup	10	26,3
Dukungan Kurang	2	5,3
Jumlah	38	100

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 68,4% suami memiliki dukungan yang baik terhadap ibu hamil, 26,3% berada pada kategori cukup, dan 5,3% berada pada kategori kurang. Dukungan yang diberikan meliputi dukungan emosional, perhatian, motivasi, dan keterlibatan dalam pemeriksaan kehamilan.

Tabel 3. Pengetahuan Kader Kesehatan

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan Baik	12	80,0
Pengetahuan Cukup	3	20,0
Jumlah	15	100

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 80,0% kader kesehatan memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 86,7% menunjukkan sikap positif dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil. Kader kesehatan juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan edukasi dan pendampingan setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 4. Sikap Kader Kesehatan

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sikap Positif	13	86,7
Sikap Negatif	2	13,3
Jumlah	15	100

Kader kesehatan memiliki sikap positif terhadap upaya peningkatan kesehatan mental ibu hamil, yaitu sebanyak 13 orang (86,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa kader kesehatan memiliki kesiapan dan dukungan yang baik untuk berperan dalam edukasi, deteksi dini, dan pendampingan kesehatan mental ibu hamil di masyarakat. Tingginya sikap positif kader menjadi modal penting dalam keberhasilan program kesehatan mental ibu hamil berbasis masyarakat. Namun, masih terdapat 2 kader (13,3%) yang memiliki sikap negatif sehingga diperlukan pembinaan dan penguatan kapasitas secara berkelanjutan.

Berdasarkan observasi dan umpan balik peserta, kegiatan edukasi dan pendampingan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai kesehatan mental selama kehamilan, meningkatkan keterlibatan suami, serta meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam memberikan dukungan psikososial kepada ibu hamil.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi dan pendampingan pada ibu hamil

b. Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Dukungan Kesehatan Mental Ibu Hamil untuk Mewujudkan Kesejahteraan Fisik dan Mental Jangka Panjang di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Jingah” telah dilaksanakan sesuai tahapan kegiatan yang direncanakan. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas Sungai Jingah dan kader kesehatan terkait penentuan sasaran kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta persiapan media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE). Tahap koordinasi dilakukan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik dan mendapat dukungan dari mitra kegiatan.

Tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan skrining kesehatan mental ibu hamil menggunakan instrumen *Self Rating Questionnaire* (SRQ-20), pengisian kuesioner dukungan suami, serta pengukuran pengetahuan kader kesehatan terkait kesehatan mental ibu hamil. Setelah proses pengumpulan data awal, tim pengabdian memberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental selama kehamilan, faktor risiko gangguan mental emosional, pentingnya dukungan keluarga terutama suami, serta peran kader kesehatan dalam pendampingan ibu hamil. Kegiatan edukasi dilakukan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab menggunakan media presentasi dan leaflet edukasi kesehatan mental ibu hamil.

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki kondisi kesehatan mental yang cukup baik. Namun demikian, masih terdapat ibu hamil yang berisiko mengalami gangguan mental emosional sehingga memerlukan pendampingan lebih lanjut. Menurut WHO (2023), kesehatan mental yang baik selama kehamilan berperan penting dalam mendukung kesejahteraan ibu dan perkembangan janin. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam mengenali kondisi psikologis selama kehamilan. Penelitian sejalan dengan hasil ini mengenai *skrining prenatal attachment* terhadap risiko depresi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah yang menyatakan bahwa deteksi dini kondisi psikologis ibu hamil sangat penting dilakukan untuk mencegah gangguan mental selama kehamilan (Yuliantie & Mariana, 2025). Selain kondisi kesehatan mental ibu hamil, kegiatan ini juga mengevaluasi dukungan suami terhadap ibu hamil selama masa kehamilan. Hasil pengukuran menunjukkan sebagian besar suami memiliki kategori dukungan baik terhadap ibu hamil.

Dukungan suami yang baik menunjukkan adanya keterlibatan keluarga dalam mendukung kondisi psikologis ibu hamil. Dukungan emosional dan perhatian dari suami dapat membantu ibu hamil mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman selama masa kehamilan. Hasil ini didukung oleh penelitian Handayani et al. (2022) yang menyatakan bahwa keterlibatan suami dalam pendampingan kehamilan mampu meningkatkan kenyamanan psikologis ibu hamil dan memperkuat kesiapan menghadapi persalinan. Dukungan keluarga dan kesiapan psikologis ibu selama masa kehamilan dan postpartum menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental ibu. Penelitian Anisa et al. (2025) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan keluarga, rendahnya pengetahuan, serta stres selama kehamilan merupakan faktor yang

berkontribusi terhadap terjadinya postpartum blues pada ibu postpartum. Kegiatan pengabdian juga melibatkan kader kesehatan sebagai bagian dari pendekatan pemberdayaan masyarakat. Evaluasi pengetahuan kader kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar kader memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental ibu hamil.

Mayoritas kader kesehatan menunjukkan sikap positif dan kesiapan dalam melakukan pendampingan kesehatan mental ibu hamil di masyarakat. Kader kesehatan memiliki peran penting sebagai penghubung antara masyarakat dan tenaga kesehatan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan kader kesehatan mampu meningkatkan kemampuan kader dalam mendeteksi masalah psikologis pada ibu hamil. Kegiatan pendampingan dan edukasi yang melibatkan kader kesehatan dalam pengabdian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya deteksi dini gangguan psikologis maternal berbasis pelayanan kesehatan masyarakat. Karenina et al. (2025) menyebutkan bahwa bidan dan tenaga kesehatan perlu melakukan skrining dini depresi postpartum agar ibu dengan risiko gangguan psikologis dapat segera memperoleh intervensi dan rujukan yang tepat.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dalam mengikuti edukasi dan diskusi interaktif. Ibu hamil mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa kehamilan dan lebih terbuka dalam menyampaikan kondisi psikologis yang dialami. Selain itu, kader kesehatan juga menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi dan pendampingan kepada ibu hamil. Secara kualitatif, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental ibu hamil berbasis keluarga dan masyarakat.

Monitoring dilakukan setelah pelaksanaan edukasi dan pendampingan kesehatan mental ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah. Kegiatan monitoring dilakukan bersama kader kesehatan melalui pemantauan kondisi psikologis ibu hamil, keterlibatan suami dalam pendampingan kehamilan, serta tindak lanjut terhadap ibu hamil yang memiliki risiko gangguan mental emosional berdasarkan hasil skrining SRQ-20. Hasil monitoring menunjukkan sebagian besar ibu hamil mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan dan lebih terbuka dalam menyampaikan kondisi psikologis yang dialami. Selain itu, ibu hamil menyatakan merasa lebih nyaman setelah mendapatkan dukungan emosional dari suami dan kader kesehatan.

Kader kesehatan juga mulai aktif melakukan pemantauan sederhana terhadap kondisi emosional ibu hamil saat kegiatan posyandu maupun kunjungan rumah. Pendampingan yang dilakukan kader meliputi pemberian motivasi, edukasi sederhana terkait kesehatan mental, serta mengingatkan ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin. Hasil monitoring juga menunjukkan bahwa sebagian besar suami mulai lebih terlibat dalam mendampingi ibu hamil, seperti membantu kebutuhan selama kehamilan, mendampingi pemeriksaan kehamilan, serta memberikan dukungan emosional kepada ibu hamil. Dukungan keluarga diketahui memiliki pengaruh positif terhadap kondisi mental ibu selama kehamilan (Bedaso et al., 2021). Secara umum, kegiatan

monitoring menunjukkan adanya peningkatan kesadaran ibu hamil, dukungan keluarga, dan keterlibatan kader kesehatan dalam upaya menjaga kesehatan mental ibu hamil di masyarakat. Monitoring lanjutan tetap diperlukan terutama bagi ibu hamil yang memiliki risiko gangguan mental emosional agar dapat memperoleh pendampingan dan rujukan secara tepat.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan mental, meningkatkan keterlibatan suami dalam memberikan dukungan selama kehamilan, serta memperkuat kapasitas kader kesehatan dalam melakukan pendampingan kesehatan mental ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah.

6. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai dukungan kesehatan mental ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah telah terlaksana dengan baik sesuai tujuan yang direncanakan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan, meningkatkan keterlibatan suami dalam memberikan dukungan kepada ibu hamil, serta meningkatkan kemampuan kader kesehatan dalam melakukan edukasi dan pendampingan kesehatan mental ibu hamil di masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan sebagian besar ibu hamil berada pada kategori tidak berisiko mengalami gangguan mental emosional, sebagian besar suami memiliki dukungan yang baik terhadap ibu hamil, serta mayoritas kader kesehatan memiliki pengetahuan dan sikap positif dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif berbasis keluarga dan masyarakat dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil secara berkelanjutan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, F. N., Hasanah, S. N., & Yuliantie, P. (2025). Kejadian depresi post partum blues dengan algoritma Naive Bayes. *Midwifery and Complementary Care*, 4(1), 75-81. <https://doi.org/10.33859/mcc.v4i1.1012>
- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan masalah kesehatan mental selama kehamilan: Tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Kesehatan Reproduksi*, 18(1), 1-23. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, CM (2016). Mengidentifikasi wanita yang berisiko mengalami kecemasan dan depresi antenatal: Tinjauan sistematis. *Jurnal Gangguan Afektif*, 191, 62-77. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.014>
- Fawcett, EJ, Fairbrother, N., Cox, ML, Putih, IR, & Fawcett, JM (2019). Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan dan periode pascapersalinan: Meta-analisis Bayesian multivariat. *Jurnal Psikiatri Klinis*, 80(4), 1-9. <https://doi.org/10.4088/JCP.18r12527>

- Handayani, D., Fitriani, A., & Nurhayati, S. (2022). Pendampingan suami dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 85-92.
- Karenina, Z. D., Yuliantie, P., Ningrum, N. W., & Anisa, F. N. (2025). Deteksi dini depresi postpartum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pekauman. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(1), 276-283.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kesehatan mental pada ibu hamil dan pasca melahirkan. Kemenkes RI.
- Rahmawati, N., Putri, D. A., & Lestari, E. (2022). Edukasi kesehatan mental pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan kecemasan selama kehamilan. *Jurnal Pengabdian Kebidanan*, 3(1), 45-52.
- Rini, A., & Sulastri, D. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental ibu hamil. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 201-209. <https://doi.org/10.26714/jkkm.10.3.2021.201-20>
- Sari, M., Oktaviani, R., & Dewi, P. (2023). Dukungan sosial dan edukasi kesehatan mental pada ibu hamil di masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Indonesia*, 5(1), 22-29.
- Setyowati, H., Rahman, F., & Utami, N. (2020). Peran kader kesehatan dalam pendampingan ibu hamil risiko tinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 90-97. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.2.2020.90-97>
- Sitanggang, Y., & Simanjuntak, R. (2022). Kesehatan mental ibu hamil pada masa kehamilan risiko tinggi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 33-40. <https://doi.org/10.51544/jik.v8i1.1876>
- Susanti, D., Marlina, R., & Husna, A. (2021). Skrining kesehatan mental ibu hamil menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 455-462. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.455-462>
- Wahyuni, S., & Fitri, A. (2023). Pendekatan komunikasi, informasi, dan edukasi dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. *Jurnal Pengabdian Nusantara*, 5(2), 101-109. <https://doi.org/10.29407/jpn.v5i2.1890>
- Wulandari, Y., Rahman, F., & Astuti, N. (2023). Pemberdayaan kader kesehatan dalam deteksi dini gangguan mental ibu hamil. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(2), 101-108.
- Yuliana, D., & Prasetyo, B. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental ibu hamil di pelayanan kesehatan primer. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 88-96. <https://doi.org/10.22435/kespro.v12i2.4567>
- Yuliantie, P., & Mariana, F. (2025). Skrining prenatal attachment terhadap risiko depresi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45-53.
- Zainuddin, M., & Hasanah, U. (2020). Peran keluarga dalam mendukung kesehatan psikologis ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 150-158. <https://doi.org/10.25311/keskom.v6i3.789>