

# ANTISIPASI MASALAH KESEHATAN MENTAL PERINATAL PADA SITUASI PANDEMI COVID-19 MELALUI SUPORT GROUP DI DESA SARI MEKAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULELENG I

Luh Mertasari<sup>1</sup>, Wayan Sugandini<sup>2</sup>, Ketut Espana Giri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan FK UNDIKSHA; <sup>2</sup>Prodi Kebidanan FK UNDIKSHA; <sup>3</sup>Prodi Kebidanan FK UNDIKSHA  
Email: luh.mertasari@undiksha.ac.id

## ABSTRACT

*Going through pregnancy, childbirth and postpartum in the midst of the COVID-19 pandemic is certainly not an easy thing. This condition can cause psychological problems. Perinatal mental health problems during the COVID-19 pandemic will have an impact on the welfare of the mother and fetus in the form of illness and death and even neglect. Anticipating mental health problems at this time is the right step to ensure welfare during the perinatal period. From the results of activities in the Buleleng I Health Center area from April to June 2021, it was found that from 105 mothers during the perinatal period, 25 experienced mild anxiety and 1 person experienced severe anxiety. experiencing mild anxiety is no longer anxious and 1 person who is severely anxious changes his status to depression. Prevention of perinatal mental problems through support groups is quite effective and efficient in anticipating mental problems during the perinatal period and can be done by all trained medical personnel.*

**Keywords:** *Mental problems, perinatal, support, Covid-19*

## ABSTRAK

Menjalani kehamilan, persalinan dan nifas di tengah pandemic COVID-19 tentu bukanlah hal yang mudah. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah psikologis. Masalah kesehatan mental perinatal pada masa pandemic COVID-19 akan berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin berupa kesakitan dan kematian bahkan penelantaran. Melakukan antisipasi masalah kesehatan mental pada masa ini adalah langkah yang tepat untuk menjamin kesejahteraan pada masa perinatal. Dari hasil kegiatan di wilayah Puskesmas Buleleng I pada bulan April s/d Juni 2021 didapatkan hasil dari 105 ibu pada masa perinatal didapatkan 25 mengalami kecemasan ringan dan 1 orang mengalami kecemasan berat dan setelah dilakukan antisipasi masalah kesehatan mental melalui support group didapatkan hasil 25 orang yang mengalami kecemasan ringan sudah tidak cemas lagi dan 1 orang yang cemas berat berubah status menjadi depresi. Pencegahan masalah mental perinatal melalui support group cukup efektif dan efisien dalam mengantisipasi masalah mental pada masa perinatal dan bisa dilakukan oleh semua tenaga medis terlatih.

Kata kunci : Masalah mental, perinatal, support, Covid-19

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental yang baik seperti merasa tenang dan bahagia, sangat diperlukan saat masa perinatal, karena sangat mempengaruhi kesehatan seorang ibu hamil dan bayi yang dilahirkannya. Munculnya gangguan kesehatan mental perinatal dapat memicu perilaku berisiko bagi kehamilan seperti merokok, konsumsi alkohol, asupan nutrisi yang tidak sesuai, menghindari pemeriksaan kehamilan, atau memicu perilaku berbahaya bagi ibu dan

bayinya. Sayangnya, perasaan depresi dan sumber stress masa perinatal biasanya sering diabaikan dan tidak ditangani. Menjalani kehamilan, persalinan dan nifas di tengah pandemic Covid-19 yang belum ada tanda-tanda akan berakhir tentu bukanlah hal yang mudah. Ibu hamil dan ibu nifas tidak bisa leluasa lagi dalam melakukan kegiatan untuk keperluan perawatan kesehatannya. Terdapat banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan

kesehatan perinatal, seperti adanya pengurangan frekuensi pemeriksaan kehamilan, penundaan kelas ibu hamil, dan meskipun pelayanan perinatal tetap berjalan namun harus mematuhi protokol kesehatan (Direktorat Kesga, 2020).

Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu hamil dan ibu nifas, yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental. Sebuah studi melaporkan bahwa gejala depresif dan kecemasan pada wanita hamil setelah deklarasi pandemi COVID-19 lebih tinggi dibandingkan sebelum deklarasi COVID-19, termasuk kecenderungan ingin melukai diri sendiri (Wu et al., 2020). Hal tersebut dapat menyebabkan kondisi bahaya selama kehamilan, sehingga mempengaruhi kondisi ibu dan janin (Durankuş and Aksu, 2020). Studi yang melaporkan kecemasan terkait COVID-19 tidak hanya pada ibu hamil saja, namun juga pada ibu nifas (Nanjundaswamy et al., 2020). Dari hasil wawancara singkat yang dilakukan kepada 10 ibu hamil yang memeriksakan diri di PMB wilayah kerja puskesmas Buleleng I pada bulan Desember sampai dengan Januari 2021 didapatkan data sebagai berikut: ibu hamil merasa cemas pada saat harus periksa hamil karena takut tertular covid dari pasien lain atau petugas kesehatan, ketakutan jika bayinya mengalami suatu masalah karena tidak rutin memeriksakan diri dan bertemu dengan bidan atau dokter secara langsung, mengaku terbebani dan tidak terbiasa dengan protocol kesehatan.

Hasil wawancara kepada 5 ibu hamil pada saat akan bersalin didapatkan hasil ibu takut untuk menjalani rapid test karena setiap pasien akan bersalin wajib dilakukan rapid test dan bila didapatkan hasil yang reaktif akan dilakukan test SWAB dimana jika bersalin di PMB, klinik swasta atau puskesmas maka ibu harus dirujuk ke RS /fasilitas kesehatan yang memadai dan penanganan selanjutnya harus dengan protocol COVID (penggunaan APD level 3, penggunaan ruangan khusus dengan delivery chamber (dengan tekanan negative), saat

persalinan dan bayi lahir tidak bisa IMD, pemberian ASI harus diperah.

Masalah kesehatan mental pada masa perinatal selama kondisi pandemic COVID-19.yang terjadi saat kehamilan dapat bertahan hingga beberapa waktu setelah melahirkan. Tidak hanya itu, masalah kesehatan mental yang lebih ringan seperti gangguan mood dan merasa cemas, bisa menjadi lebih serius pada waktu tersebut. Akibatnya, hal tersebut tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seorang ibu pasca melahirkan, namun juga dapat mengganggu kedekatan antara ibu dan bayi yang baru lahir. Hal tersebut dapat menyebabkan kondisi bahaya selama kehamilan seperti kecemasan berlebih, sampai ke masalah kesehatan mental yang lebih serius sehingga mempengaruhi kondisi ibu dan janin (Durankuş and Aksu, 2020). Selain masalah yang dialami oleh ibu seperti pre eklampsia, ketuban pecah sebelum waktunya,kehamilan lewat waktu, perdarahan pasca persalinan, bendungan ASI dan masalah laktasi lainnya, masalah kesehatan mental perinatal pada masa pandemic COVID-19 juga akan berdampak pada kesejahteraan janin seperti kelahiran premature bahkan samapai pada kematian janin dalam kandungan, kondisi ini juga akan mengancam kesejahteraan bayi seperti terlantar, tidak mendapat asupan asi eksklusive, tidak terstimulasi dengan baik.

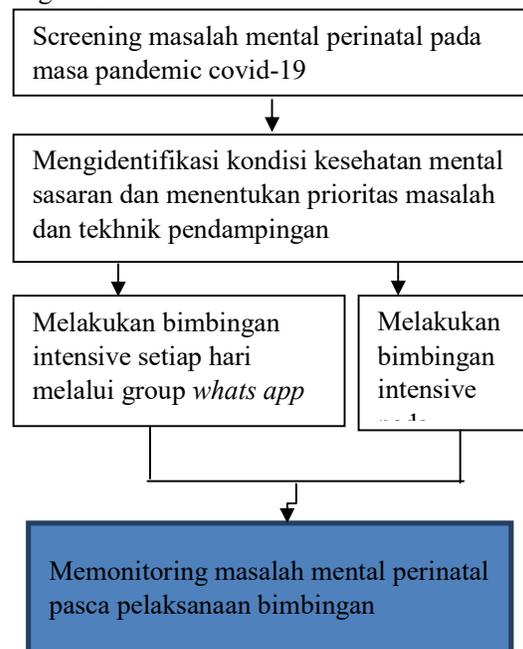
Pada kondisi ini petugas kesehatan sangat penting untuk memahami hal-hal yang harus diperhatikan pada masa perinatal termasuk kesehatan mentalnya. Adapun hal yang bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan perinatal pada situasi pandemic COVID-19 adalah dengan prilaku profesionalisme dalam pemberian pelayanan yang memadai dan selalu memperhatikan kondisi kesehatan mental ibu, memfasilitasi pelayanan perinatal baik daring maupun luring. Bekerjasama dengan kader dan tokoh masyarakat untuk memantau kondisi ibu hamil dan ibu nifas agar senantiasa sehat dan sejahtera. Menganjurkan ibu hamil dan ibu nifas beserta keluarganya untuk memahami isi

Buku KIA dan menanyakan kepada petugas kesehatan apabila ada yang tidak dipahami terkait dengan perawatan untuk diri dan bayinya. Dalam setiap pelayanan perinatal pada kondisi pandemi, pengkajian pada kondisi psikologis ibu hamil dan ibu nifas dapat dilaksanakan dengan lebih optimal, sehingga jika terdeteksi mengalami permasalahan mental segera dapat diberikan penatalaksanaan lebih lanjut.

Melihat begitu besarnya dampak yang ditimbulkan apabila terjadi permasalahan mental pada situasi pandemic COVID-19 maka tim bermaksud untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada masa perinatal dengan judul” ANISIPASI MASALAH KESEHATAN MENTAL PERINATAL PADA SITUASI PANDEMI COVID-19 MELALUI SUPORT GROUP DI DESA SARI MEKAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULELENG I”

## METODE

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini dijabarkan dalam bagan berikut:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dilakukan dengan dua mekanisme yaitu Daring melalui group whats app dan luring dengan bimbingan tatap muka langsung pada kelompok ibu-ibu dalam masa perinatal.

Pertemuan melalui daring dilakukan sebagai antisipasi dalam mengurangi kerumunan dan kontak dengan banyak orang mengingat pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung pada masa pandemic Covid-19. Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui daring meliputi pembuatan group Whats App untuk seluruh ibu hamil dan pasca bersalin yang mengalami permasalahan kecemasan selama kehamilan dan pasca salin yang bersedia dilakukan bimbingan. Tim Suport Group Whats App terdiri atas Bidan Koordinator di Puskesmas Buleleng I, Praktek mandiri Bidan (PMB) yang ada di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I, Tim Pengabdian dan Sasaran Ibu hamil dan pasca salin yang ada di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I serta mahasiswa. Nama Group Whats App adalah “PKM Bidan Mertasari dan TIM” Group dibentuk tanggal 17 April 2021 Pukul 11.30 Wita. Dengan deskripsi group “Ibu2 selamat bergabung pada Support Group Antisipasi masalah kesehatan mental perinatal di masa pandemi covid 19.Kami menyadari keterbatasan akses pelayanan Kesehatan ibu dan anak sebagai dampak pandemi, oleh karena itu melalui suport group ini kami fasilitasi ibu2 untuk mendiskusikan hal-hal yang ingin ibu2 ketahui terkait dengan kesehatan fisik dan mental ibu, hal2 yang mencemaskan selama menjalani kehamilan, persalinan, pasca melahirkan dan masa menyusui. Silahkan manfaatkan group ini, krn group ini gratis”

Adapun kegiatan yang dilaksanakan dalam group WA meliputi pengenalan TIM pengabdian kepada kepada anggota group. Menjelaskan tujuan tujuan pembuatan group, penyebaran kuesioner deteksi kesehatan mental melalui google form, untuk yang whats app nya aktif dan melalui tatap muka langsung untuk

yang tidak bisa mengakese wats app. Mengidentifikasi masalah kesehatan mental dengan mentabulasi hasil isian kuesioner yang telah dibagikan. Membuat prioritas permasalahan yang akan dipecahkan. Dari hasil diskusi diprioritaskan permasalahan mental yang akan dibahas adalah terkait dengan kecemasan menghadapi keluhan yang terjadi selama kehamilan, persalinan dan pasca salin dan menyusui. Cara melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan dan Persiapan biaya pada massa perinatal terutama terkait dengan biaya periksa/ kontrol rutin ke fasilitas kesehatan, biaya persalinan dan kebijakan-pelayanan kesehatan pada masa perinatal di masa pandemic termasuk topic tentang imunisasi Covid untuk ibu hamil dan menyusui. Berdasarkan hasil diskusi diperoleh kesepakatan sebagian bimbingan akan dilakukan secara Daring melalui group whats app ini, dan bila ada masalah pribadi yang memerlukan perhatian khusus dan privasi akan dilakukan bimbingan secara tatap muka langsung dengan pengaturan jadwal sesuai dengan kebutuhan dan kondisi sasaran. Dari hasil diskusi Suport Group melalui group whtas app akan dilakukan setiap hari dari jam 08.00 Wita sampai 22. 00 Wita dengan fasilitator Suport group dari TIM PKM Undiksha dan Bikor dan PMB, dari tanggal 17 April sampai dengan bulan 7 Juli 2021. Suport group melalui tatap muka langsung dijadwalkan sebagai berikut: Pertemuan pertama tanggal 1 Mei 2021, pertemuan kedua tanggal 15 Mei 2021, pertemuan ke 3 tanggal 19 Juni 2021 dengan fasilitator seluruh Tim Suport.



Gambar 1. Deskripsi Pengabdian Masyarakat dalam Group *Whatsapp*

Dari hasil penata laksanaan melalui daring pada awal group support dibentuk terdapat 105 perempuan pada masa perinatal yang tergabung dalam support group. Tetapi seiring berjalannya proses bimbingan di group beberapa anggota group keluar dari grup bimbingan dengan alasan keterbatasan kuota internet, sudah merasa baik dan tidak memerlukan bimbingan lagi, dan merasa tidak nyaman karena nomor WA yang digunakan adalah nomor WA suami, sehingga suami minta keluar dari group bimbingan. Dari hasil identifikasi masalah kesehatan mental perinatal melalui penyebaran kuesioner didapatkan 1 orang mengalami kecemasan berat selama kehamilan karena riwayat kehamilan yang sulit dan kurang mendapat dukungan dari suami, 29 orang mengalami kecemasan ringan, dan 75 orang tidak mengalami permasalahan kecemasan tetapi kurang pengetahuan tentang cara mengatasi permasalahan yang dialami pada masa perinatal. Setiap hari proses support group berjalan dengan baik dimulai pukul 08.00 wita samai 22.00 wita. Semua pertanyaan yang didiskusikan di group mampu terpecahkan dengan baik sehingga membantu sasaran untuk lebih tenang dan berbekal pengetahuan sehingga mencegah kecemasan selama menjalani masa perinatal.



Gambar 2. Pemberian supor pada salah satu anggota group yang mengalami kecemasan berat



Gambar 3. Suport terhadap anggota group yang mengalami kecemasan karena belum periksa laboratorium dan kehamilannya yang lewat waktu



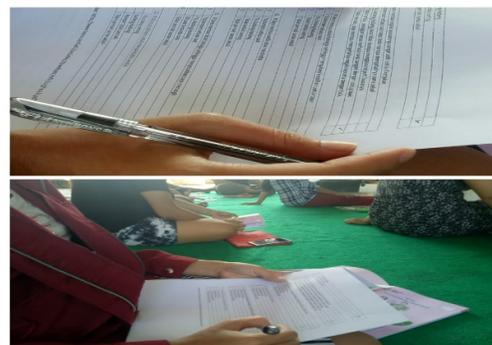
Gambar 4. Suport terhadap anggota group yang mengalami kecemasan terhadap ketidaknyamanan selama kehamilan dan menyusui.



Gambar 5. Suport terhadap anggota group yang mengalami kecemasan karena belum periksa laboratorium dan kehamilannya yang lewat waktu

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dengan pertemuan tatap muka langsung ke masyarakat karena pemerintah sudah mengumumkan Era New Normal sudah diperbolehkan untuk melakukan pelayanan ke masyarakat dengan jumlah yang terbatas dan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Pelaksanaan bimbingan secara Luring dilakukan bersamaan dengan kelas antenatal yang dilakukan oleh Pihak Puskesmas Buleleng I dan TIM.

Pertemuan Pertama dilaksanakan tanggal 1 Mei 2021 dari pukul 09.00 Wita sampai dengan Pk 12.30 Wita. Pertemuan dilakukan diawali dengan penyebaran kuesioner masalah mental perinatal kemudian dilanjutkan dengan pembahasan tentang perawatan kesehatan pada masa hamil bersalin an nifas serta cara mengatasi keluhan fisik pada masa tersebut. Dilanjutkan dengan pembahasan tentang tanda dan gejala masalah kesehatan mental pada masa perinatal dan cara mengantisipasi masalah tersebut, dan cara mengatasi bila mengalami masalah tersebut. Pertemuan dihadiri oleh 9 Ibu Hamil dan 1 ibu pasca melahirkan. Dari hasil evaluasi pertemuan didapatkan ibu mengatakan sudah mengerti tentang cara melakukan perawatan diri dan bayinya dan mengatakan cemasnya berkurang.



Gambar 6. Deteksi dini masalah kesehatan mental perinatal dengan kuesioner “Edinburg depression scale”

Pertemuan Kedua dilaksanakan tanggal 15 Mei 2021 dari pukul 09.00 Wita sampai dengan Pk 12.30 Wita. Pertemuan dilakukan diawali

dengan penyebaran kuesioner masalah mental perinatal kemudian dilanjutkan dengan pembahasan tentang perawatan kesehatan pada masa hamil bersalin an nifas serta cara megatasi keluhan fisik pada masa tersebut. Dilanjutkan dengan pembahasan tentang tanda dan gejala masalah kesehatan mental pada masa perinatal dan cara mengantisipasi masalah tersebut, dan cara mengatasi bila mengalami masalah tersebut. Pertemuan dihadiri oleh 8 Ibu Hamil dan 2 ibu pasca melahirkan. Dari hasil evaluasi pertemuan didapatkan ibu mengatakan sudah mengerti tentang cara melakukan perawatan diri dan bayinya dan mengatakan cemasnya berkurang.



Gambar 7. Mengatasi kecemasan pada ibu hamil dan menyusui dengan konseling kelompok dan mengajarkan melakukan pergerakan ringan untuk memperbaiki suasana hati

Pertemuan Ketiga dilaksanakan tanggal 19 Juni 2021 dari pukul 09.00 Wita sampai dengan Pk 12.30 Wita. Pertemuan dilakukan diawali dengan penyebaran kuesioner masalah mental perinatal kemudian dilanjutkan dengan pembahasan tentang perawatan kesehatan pada masa hamil bersalin an nifas serta cara megatasi keluhan fisik pada masa tersebut. Dilanjutkan dengan pembahasan tentang tanda dan gejala masalah kesehatan mental pada masa perinatal dan cara mengantisipasi masalah tersebut, dan cara mengatasi bila mengalami masalah tersebut. Pertemuan dihadiri oleh 8 Ibu Hamil dan 2 ibu pasca melahirkan. Dari hasil evaluasi pertemuan didapatkan ibu mengatakan sudah mengerti tentang cara melakukan perawatan diri

dan bayinya dan mengatakan cemasnya berkurang.



Gambar 8. Bersama tim support memberikan edukasi tentang cara mencegah dan mengenali depresi pada masa perinatal serta tindakan antisipasi depresi.

Sampai dengan akhir kegiatan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan tentang perawatan diri dan bayi serta cara mengatasi masalah kesehatan pada masa perinatal, pada seluruh kelompok sasaran. Dari 105 sasaran pada awal kegiatan terdapat 75 orang yang tidak mengalami kecemasan dan 29 orang mengalami cemas ringan dan 1 orang mengalami cemas berat. Pada akhir kegiatan pengabdian berlangsung didapatkan hasil mengarah ke baik dimana dari 29 orang yang mengalami kecemasan ringan akhirnya mampu mengatasi kecemasannya, namun ada satu orang yang mengalami penurunan kondisi kejiwaan menjadi depresi dan sudah dirujuk ke psikiater.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program P2M dan pembahasannya, maka dapat disimpulkan bahwa: Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan Judul Antisipasi masalah kesehatan mental perinatal pada masa pandemic melalui support group berlangsung belum sempurna. Setelah pelaksanaan kegiatan terjadi peningkatan status kesehatan mental sasaran dari cemas ringan menjadi tidak cemas. Meskipun ada 1 orang yang mengalami penurunan kondisi mental dari cemas berat ke depresi. Pencegahan masalah mental perinatal melalui supor group cukup efektif dan efisien

dan hampir bisa dilakukan oleh semua tenaga medis terlatih. Untuk itu sangat diperlukan kerjasama yang baik antara semua pihak agar kegiatan ini bisa dilakukan secara berkesinambungan dan petugas kesehatan tidak henti-hentinya mengedukasi masyarakat tentang perlunya mengantisipasi masalah kesehatan mental yang bisa terjadi setiap saat pada masa perinatal.

## DAFTAR RUJUKAN

- Angesti, E. P. W. (2020) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi COVID-19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggilis'. Universitas Airlangga.
- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, Siregar, R.N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19 Jurnal Solma, 09(2), 261-269. Doi: <http://dx.doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>
- Arinda & Herdayanit. 2021. Masalah kesehatan mental pada wanita Hamil selama Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Vokasional. Vol 6 No 1
- Ayuningtyas, 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Vol 9. No 1 Direktorat Kesehatan Keluarga (2020) 'Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi COVID-19', pp. 9–12. Available at: [http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan BBL di Era Pandemi COVID 19.pdf](http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman%20bagi%20Ibu%20Hamil,%20Bersalin,%20Nifas%20dan%20BBL%20di%20Era%20Pandemi%20COVID%2019.pdf)
- Durankuş, F. and Aksu, E. (2020) 'Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study', The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine. Taylor & Francis, pp. 1–7
- Fakari, F. R., & Simbar, M. (2020). Coronavirus Pandemic and Worries during Pregnancy; a Letter to Editor. Archives of Academic Emergency Medicine, 8(1), e21. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32185371>
- Kemkes RI, 2017. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta. Gavi.
- Kemkes RI, 2020. Pedoman Bagi Ibu Hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir di era Pandemi Covid-19. Jakarta: Kemkes RI.
- Kemkes RI. 2015. "Buku Kesehatan Ibu dan Anak". Jakarta: Kemkes RI
- Mertasari & Sugandini. (2020) Asuhan Masa Nifas dan Menyusui. Depok. Raja Garfindo
- Prihandini & Primana, 2019. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Hubungan Kelekatan Ibu terhadap Janin dalam Kandungan. Jurnal UGM. Buletin Psikologi ISSN 0854-7106 (Print) 2019, Vol. 27, No. 2, 125 – 135
- Retno, dkk, 2020. Kecemasan ibu Hamil dan ibu nifas pada Masa pandemic Covid-19 di Kecamatan Baturaden. Jurnal sains kebidanan vol2 no.2 November 2020
- Riana, dkk. 2021 Pendampingan Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19 dalam upaya meningkatkan cakupan Pelayanan Ibu Hamil di Puskesmas Karya Mulya Pontianak. Vol 4 No 2 <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpm/article/view/4066>
- WHO. (2020). Coronavirus. WHO. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- Roussev, B. (2003). Teaching introduction to programming as part of the IS component of the business curriculum. Proceedings of the InSITE 2003 Conference, 1353-1360. <https://doi.org/10.28945/2714>