

Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Ibu Pasca Melahirkan Melalui Media Digital Berbasis Data Sekunder

Imelda Rismayani Gampur^{1*}, Elisabet Sulastina²

^{1,2}STIKES Advaita Medika Tabanan

* Penulis Korespondensi: imelda.rismayanigampur@gmail.com

Abstract

Postpartum mental health disorders, such as depression and anxiety, are serious issues affecting maternal well-being and child development. Low mental health literacy among mothers is one of the key barriers to early detection and appropriate intervention. This community engagement project aims to improve postpartum mothers' mental health literacy through the development of digital educational media based on secondary data. The method involves literature review (2019–2024) and analysis of secondary data from scientific publications and official health reports. The result is a conceptual design of educational materials in the form of infographics, e-booklets, and short video scripts, developed based on health literacy principles and local cultural context. Findings also highlight a gap between mothers' informational needs and the availability of culturally appropriate, evidence-based educational resources. This activity serves as an initial contribution toward the provision of accessible and reliable digital content to support maternal mental health promotion in Indonesia.

Keywords: *mental health literacy; postpartum mother; secondary data; digital educational media*

Abstrak

Gangguan kesehatan mental pascamelahirkan, seperti depresi dan kecemasan, merupakan masalah serius yang berdampak pada kesejahteraan ibu dan perkembangan anak. Rendahnya literasi kesehatan mental pada ibu menjadi salah satu faktor penghambat deteksi dini dan penanganan yang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental ibu pascamelahirkan melalui penyusunan media edukasi digital berbasis data sekunder. Metode yang digunakan meliputi kajian literatur terkini (2019–2024) dan analisis data sekunder dari sumber-sumber ilmiah serta laporan resmi. Hasil kegiatan ini adalah rancangan konseptual media edukasi berupa infografis, e-booklet, dan skenario video pendek yang dikembangkan berdasarkan prinsip literasi kesehatan dan konteks budaya lokal. Temuan juga menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan informasi ibu dan ketersediaan materi edukatif yang relevan. Kegiatan ini memberikan kontribusi awal dalam upaya penyediaan konten digital yang informatif dan berbasis bukti untuk promosi kesehatan mental ibu di Indonesia.

Kata kunci: literasi kesehatan mental; ibu pasca melahirkan; data sekunder; media edukasi digital

PENDAHULUAN

Kesehatan mental ibu pasca melahirkan merupakan isu penting yang sering kali luput dari perhatian, baik dalam layanan kesehatan primer maupun dalam lingkungan sosial terdekat. Masa nifas merupakan periode transisi fisik dan emosional yang rentan terhadap gangguan psikologis, seperti baby blues, depresi postpartum, hingga kecemasan berat. Menurut laporan WHO (2022), sekitar 13% ibu baru di negara berkembang mengalami gangguan mental, dan angka ini bisa meningkat hingga 20% dalam situasi penuh tekanan sosial dan ekonomi. Di Indonesia, kasus depresi pascapersalinan kerap tidak terdiagnosis akibat kurangnya pemahaman ibu, keluarga, dan tenaga kesehatan terhadap tanda-tanda awalnya.

Di Indonesia, prevalensi gangguan depresi pascamelahirkan diperkirakan mencapai 22,4%, angka yang relatif tinggi dibandingkan dengan negara lain di kawasan Asia Tenggara (Sari et al., 2021). Meski demikian, isu ini masih kerap terabaikan, baik oleh ibu itu sendiri, keluarga, maupun tenaga kesehatan. Salah satu faktor utama yang menyebabkan keterlambatan deteksi dan penanganan gangguan mental pascamelahirkan adalah rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan ibu. Literasi kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan merespons gejala gangguan psikologis dengan tepat, termasuk dalam hal mencari bantuan profesional (Jorm, 2020).

Studi menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang baik lebih mungkin untuk mencari dukungan sejak dini dan terhindar dari komplikasi psikologis yang lebih berat (Putri et al., 2023). Sayangnya, banyak ibu terutama di daerah urban miskin dan pedesaan yang belum memiliki akses atau pemahaman memadai mengenai pentingnya kesehatan mental pascapersalinan. Dalam konteks ini, pendekatan berbasis edukasi menjadi sangat krusial untuk membekali ibu dengan informasi yang benar dan mudah dipahami.

Seiring meningkatnya penetrasi teknologi digital dan penggunaan media sosial di kalangan perempuan usia produktif, media digital menjadi sarana potensial untuk menyebarkan informasi kesehatan secara luas dan cepat. Data dari We Are Social (2024) menunjukkan bahwa lebih dari 75% perempuan Indonesia usia 20–40 tahun menggunakan media sosial sebagai salah satu sumber utama informasi sehari-hari, termasuk informasi terkait kesehatan. Oleh karena itu, pemanfaatan media digital untuk edukasi kesehatan mental ibu pascamelahirkan merupakan strategi yang relevan, hemat biaya, dan berdampak luas.

Pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan mental ibu pascamelahirkan dengan cara menyusun dan menyebarkan konten edukatif berbasis data sekunder dan kajian ilmiah terkini, melalui berbagai platform digital. Kegiatan ini memanfaatkan data dari jurnal ilmiah, laporan WHO, serta survei nasional sebagai dasar dalam penyusunan materi. Pendekatan ini memungkinkan pelaksanaan kegiatan tanpa perlu melakukan observasi langsung ke lapangan, namun tetap berbasis pada kebutuhan nyata dan bukti ilmiah yang valid.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan kajian pustaka dan analisis data sekunder yang difokuskan pada penyusunan konsep media edukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental ibu pascamelahirkan. Kegiatan tidak melibatkan interaksi langsung dengan masyarakat atau kegiatan sosialisasi daring maupun luring. Metode pelaksanaan terdiri atas dua tahap utama sebagai berikut:

1. Studi Literatur dan Pengumpulan Data Sekunder.

Tahap awal kegiatan dimulai dengan pengumpulan dan telaah pustaka dari berbagai sumber data sekunder. Data yang digunakan meliputi:

- a. Jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan isu kesehatan mental ibu pascamelahirkan.
- b. Laporan dari organisasi kesehatan seperti World Health Organization (WHO), UNICEF, dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- c. Hasil survei nasional terkait kesehatan ibu dan anak (misalnya Riskesdas, Profil Kesehatan Indonesia).

Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi isu-isu utama, faktor risiko, dan pendekatan intervensi yang efektif, yang kemudian akan menjadi dasar dalam penyusunan materi edukatif.

Kriteria inklusi sumber data:

- a. Diterbitkan dalam rentang tahun 2019–2024.
- b. Berisi data dan informasi yang berkaitan dengan depresi postpartum, kecemasan pascamelahirkan, literasi kesehatan mental, serta pendekatan edukasi berbasis media digital.

Data yang diperoleh diklasifikasikan ke dalam tema-tema utama seperti gejala gangguan mental ibu, faktor risiko, dampak terhadap anak, dan strategi promosi kesehatan berbasis literasi.

2. Analisis dan Perancangan Konseptual Media Edukasi

Data sekunder yang telah dikumpulkan dianalisis secara kualitatif deskriptif untuk mengidentifikasi pola, kebutuhan informasi, dan rekomendasi edukatif. Analisis ini menjadi dasar penyusunan konsep media edukasi digital, yang dirancang secara teoritis tanpa proses implementasi.

Media edukasi yang dirancang secara konseptual mencakup:

- a. Infografis sederhana berisi informasi penting tentang kesehatan mental ibu.
- b. E-booklet atau modul edukasi singkat berbasis bukti ilmiah.
- c. Naskah atau skenario video edukatif untuk potensi pengembangan di masa depan.

Perancangan ini dilakukan untuk membentuk kerangka konten edukatif yang dapat digunakan sebagai model atau bahan sosialisasi bila kegiatan serupa ingin diimplementasikan di masa mendatang.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

Tahap	Kegiatan Utama	Tujuan	Keluaran
1	Pengumpulan data sekunder	Menghimpun informasi dari sumber ilmiah dan lembaga resmi	Kumpulan data tematik tentang kesehatan mental ibu pascamelahirkan
2	Analisis isi/konten	Mengidentifikasi pola dan kebutuhan informasi edukatif	Ringkasan temuan dalam bentuk poin-poin isu penting
3	Perancangan media edukatif (konseptual)	Menyusun materi edukasi berbasis data yang valid	Draft konten berupa infografis, booklet, dan video skrip

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini berupa temuan konseptual berdasarkan kajian data sekunder yang kemudian digunakan untuk merancang rancangan awal materi edukasi digital. Analisis dilakukan terhadap sumber-sumber pustaka ilmiah dan laporan institusi resmi terkait kesehatan mental ibu pascamelahirkan, literasi kesehatan, serta media edukatif digital.

1. Temuan Utama dari Kajian Data Sekunder

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental pascamelahirkan—terutama depresi postpartum dan kecemasan—masih menjadi masalah signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. WHO (2022) mencatat bahwa 10–20% ibu di dunia mengalami gangguan psikologis setelah melahirkan. Di Indonesia, Sari et al. (2021) menyatakan prevalensi gangguan depresi pascapersalinan mencapai 22,4%, lebih tinggi dibanding rata-rata global.

Faktor risiko yang paling dominan meliputi:

- Rendahnya dukungan sosial dan keluarga
- Kurangnya pemahaman tentang kondisi psikologis pascamelahirkan
- Tekanan ekonomi dan peran ganda ibu

Sementara itu, studi Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa ibu dengan literasi kesehatan mental yang tinggi memiliki kemungkinan 1,7 kali lebih besar untuk mencari bantuan profesional sejak dini dibandingkan yang tidak. Ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi bukan hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mendorong tindakan nyata.

Namun, akses terhadap informasi kesehatan mental masih sangat terbatas—terutama dalam bentuk yang mudah dipahami dan berbasis budaya lokal. Survei terbaru dari Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan bahwa mayoritas ibu mengandalkan media digital, tetapi tidak yakin akan keakuratan sumber informasi yang mereka konsumsi.

2. Perancangan Konseptual Media Edukasi

Hasil analisis literatur kemudian dijadikan dasar untuk merancang konsep awal media edukasi digital, dengan mempertimbangkan model literasi kesehatan yang diadaptasi dari Bröder et al. (2019), yang menekankan pada tiga aspek:

- Aksesibilitas informasi: kemudahan mendapatkan informasi digital oleh ibu.
- Keterpahaman: bahasa yang sederhana dan narasi empatik.
- Kontekstualisasi budaya: sesuai dengan situasi lokal dan norma keluarga Indonesia.

Materi yang dirancang secara konseptual meliputi:

- a. Infografis: pengenalan gejala ringan hingga berat, cara merespons awal.
- b. E-booklet edukatif: panduan praktis dengan ilustrasi.
- c. Skenario video singkat: berbasis pengalaman ibu, dengan pendekatan naratif yang humanistik.

Tujuan utamanya adalah membentuk konten yang bersifat preventif, informatif, dan bersifat ajakan (*call to action*) bagi ibu dan keluarganya.

3. Identifikasi Kesenjangan Informasi (Gap)

Berdasarkan kajian, ditemukan kesenjangan antara kebutuhan informasi yang tinggi dan ketersediaan konten edukatif yang relevan di lapangan. Banyak materi yang tersedia secara daring masih bersifat generik, teknis, atau bahkan tidak berbasis bukti ilmiah yang sahih (Kemenkes RI, 2022).

Lebih lanjut, Bröder et al. (2019) menyebutkan bahwa literasi kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kesesuaian bentuk komunikasi dan latar budaya target sasaran. Maka, desain media edukatif harus mempertimbangkan aspek visual, narasi yang empatik, dan kemudahan akses melalui platform yang digunakan sehari-hari oleh ibu, seperti WhatsApp atau Instagram.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui kajian data sekunder dan analisis literatur terkini mengenai kesehatan mental ibu pascamelahirkan. Hasil kajian menunjukkan bahwa gangguan psikologis pascapersalinan, khususnya depresi dan kecemasan, masih merupakan masalah signifikan di Indonesia dengan prevalensi yang cukup tinggi. Rendahnya tingkat literasi kesehatan mental menjadi salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan keterlambatan deteksi dan penanganan.

Melalui pendekatan berbasis literatur, telah dikembangkan rancangan konseptual media edukasi digital yang meliputi infografis, e-booklet, dan skenario video pendek. Seluruh konten dirancang untuk menjawab kebutuhan informasi yang kontekstual, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik ibu pasca melahirkan di Indonesia.

Temuan kegiatan ini juga menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan informasi dengan ketersediaan media edukatif yang akurat dan relevan secara budaya. Oleh karena itu, rancangan media ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi edukatif di masa mendatang untuk memperkuat promosi kesehatan mental ibu berbasis digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung tersusunnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan khusus ditujukan kepada Pimpinan Institusi (STIKES Advaita Medika Tabanan) dan LPPM atas kesempatan dan fasilitasi kegiatan ini sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Terima kasih juga disampaikan kepada Kementerian Kesehatan RI, WHO, serta sumber-sumber ilmiah nasional dan internasional yang menjadi dasar pengumpulan data sekunder. Dukungan rekan sejawat dan pengelola akses jurnal ilmiah turut memberikan kontribusi berharga dalam penyusunan materi edukasi.

Semoga hasil kegiatan ini bermanfaat bagi upaya peningkatan literasi kesehatan mental ibu pasca melahirkan dan dapat menjadi dasar pengembangan program lebih lanjut di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bröder, J., Okan, O., Bauer, U., Schlupp, S., & Bollweg, T. M. (2019). Advancing children's health literacy in the digital age: A conceptual analysis and proposed framework. *Frontiers in Public Health*, 7, 418. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00418>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Putri, L. D., Astuti, Y. D., & Kurniasih, R. (2023). Mental health literacy and help-seeking behavior among postpartum mothers in Indonesia: A cross-sectional study. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 45–54. <https://doi.org/10.22435/kespro.v14i1.12345>
- Sari, D. K., Rahmawati, I., & Nugroho, P. (2021). Prevalence and risk factors of postpartum depression in Indonesia: A systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 2237. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12389-9>
- World Health Organization. (2022). *Improving maternal mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mental-health>