

“MELON PINTAR” MENTAL HEALTH ONLINE DENGAN PENERAPAN DAN IMPLEMENTASI KEBIDANAN KOMPLEMENTER

“Smart Melon” Online Mental Health With The Application And Implementation Of Complementary Midwifery

Ririn Ariyanti^{1*}, Ika Yulianti¹, Kharis Hudaiby Hanif², Doris Noviani¹, Nurrahmi Umami¹,

¹Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan,

²Jurusan Teknik komputer, Fakultas Teknik, Universitas Borneo Tarakan

* Penulis Korespondensi : ririn_ariyanti@borneo.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan keadaan prima pada mental seseorang, sehingga dapat melaukan kegiatan produktif dalam bekerja dan mampu memberikan manfaat lingkungan keluarga serta masyarakat. Namun kondisi mental sering kali tidak stabil terutama Kesehatan mental yang terjadi pada ibu hamil dan pasca melahirkan. Prevalensi gangguan mental emosional Kalimantan Utara di atas rata rata nasional memerlukan kerjasama dengan dengan berbagai pihak dalam menurunkannya, dalam hal ini tim bermitra dengan pengurus cabang Ikatan Bidan Indonesia (IBI) kabupaten Malinau, sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan. dengan pemanfaatan teknologi untuk melakukan deteksi dini dan peningkatan kompetensi bidan dalam pencegahan, di harapkan dapat menurunkan prevalensi gangguan mental emosional di Kalimantan Utara.

Secara garis besar program berfokus pada penanggulangan Kesehatan mental melalui peluncuran inovasi IPTEKS dalam aplikasi yang diberi nama 'MELON PINTAR' Mental Health Online dengan Penerapan dan Implementasi Kebidanan Komplementer. MELON PINTAR dirancang untuk membantu ibu hamil dan nifas dalam menjaga Kesehatan mental mereka. Dengan program MELON PINTER di harapkan dapat menurunkan prevalensi ganggguan jiwa pada Ibu, di mana dengan program ini akan memanfaatkan tehnologi untuk deteksi dini/ skrining gangguan jiwa, selain itu itu juga dengan program MELON PNTER membantu meningkatkan kompetensi bidan dalam pencegahan gangguan mental dengan mengimplentasikan kebidanan komplementer.

Kata Kunci: kesehatan mental, komplementer, hamil, nifas, aplikasi

ABSTRACT

Mental health is a prime state of a person's mentality, so that they can carry out productive activities at work and are able to provide benefits to the family environment and society. However, mental conditions are often unstable, especially mental health that occurs in pregnant and postpartum women. The prevalence of emotional mental disorders in North Kalimantan above the national average requires cooperation with various parties to reduce it, in this case the team partnered with the Malinau Regency Indonesian Midwives Association (IBI) branch management, as the spearhead of health services. with the use of technology to carry out early detection and improve the competence of midwives in prevention, it is hoped that it can reduce the prevalence of emotional mental disorders in North Kalimantan. In general, the program focuses on overcoming mental health through the launch of IPTEKS innovations in an application called 'MELON PINTAR' Mental Health Online with the Application and Implementation of Complementary Midwifery. MELON PINTAR is designed to help pregnant and postpartum women maintain their mental health. With the MELON PINTER program, it is hoped that the prevalence of mental disorders in mothers can be reduced, where this program will utilize technology for early detection/screening of mental disorders, in addition, the MELON PINTER program will help improve the competence of midwives in preventing mental disorders by implementing complementary midwifery.

Keywords: mental health, complementary, pregnancy, postpartum, application

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan prima pada mental seseorang, sehingga dapat melaukan kegiatan produktif dalam bekerja dan mampu memberikan manfaat lingkungan keluarga serta masyarakat. Namun kondisi mental sering kali tidak stabil terutama Kesehatan mental yang terjadi pada ibu hamil dan pasca melahirkan. Ibu hamil merupakan kelompok yang rentan terkena masalah kesehatan mental karena perubahan yang dialami pada berbagai tahapan yang mempengaruhi kesehatan mentalnya.

Wanita hamil cenderung mengalami peningkatan kecemasan yang dapat mengakibatkan pada gangguan psikologis diantaranya kecemasan, stress, insomnia, depresi ataupun *post traumatic stress disorder*. Gangguan kesehatan psikologis selama kehamilan meningkatkan risiko pada janin berupa perkembangan janin yang buruk, kelahiran prematur, ataupun BBLR. Faktor yang mendasarinya yaitu akses pelayanan kesehatan terbatas, kurangnya dukungan sosial dari berbagai pihak, dan kekhawatiran akan kesehatan dirinya dan janin apabila tertular penyakit. Dukungan sosial membantu wanita hamil menghadapi stresor kehidupan mereka.

Perkiraan prevalensi di negara maju sekitar 12% wanita memenuhi kriteria untuk salah satu gangguan kejiwaan berikut selama kehamilan dan pascapersalinan: gangguan depresi mayor, episode manik, gangguan kecemasan umum, fobia sosial, fobia spesifik. Masalah kesehatan mental selama periode *pre-natal* juga bervariasi menurut kehamilan. Sementara itu satu studi menemukan bahwa prevalensi kecemasan *pre-natal* yang dinilai oleh Rumah Sakit dan Skala Depresi Kecemasan (HADS) serupa di tiga trimester, yang lain

mencatat prevalensi depresi *pre-natal*. Itu jauh lebih tinggi pada usia 12 – 16 minggu (6,1%) dibandingkan pada trimester ketiga (4,4%).

World Health Organization (WHO) menekankan pentingnya masalah Kesehatan mental dengan kutipan “Tidak ada Kesehatan tanpa Kesehatan mental”. Kesehatan mental ibu memerlukan penanganan dari setiap faktor yang relevan untuk membantu penyedia layanan kesehatan mengembangkan rencana perawatan pencegahan yang efektif, salah satu melalui penggunaan terapi komplementer.

Secara garis besar program berfokus pada penanggulangan Kesehatan mental melalui peluncuran inovasi IPTEKS dalam aplikasi yang diberi nama ‘MELON PINTAR’ Mental Health Online dengan Penerapan dan Implementasi Kebidanan Komplementer. MELON PINTAR dirancang untuk membantu ibu hamil dan nifas dalam menjaga Kesehatan mental mereka.

Prevalensi gangguan mental emosional Kalimantan Utara di atas rata rata nasional memerlukan kerjasama dengan dengan berbagai pihak dalam menurunkannya, dalam hal ini tim bermitra dengan pengurus cabang Ikatan Bidan Indonesia (IBI) kabupaten Malinau, sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan. dengan pemanfaatan teknologi untuk melakukan deteksi dini dan peningkatan kompetensi bidan dalam pencegahan, di harapkan dapat menurunkan prevalensi gangguan mental emosional di Kalimantan Utara.

Dengan program MELON PINTER di harapkan dapat menurunkan prevalensi gangguan jiwa pada Ibu, di mana dengan program ini akan memanfaatkan tehnologi untuk deteksi dini/ skrining gangguan jiwa,

selain itu juga dengan program MELON PINTER membantu meningkatkan kompetensi bidan dalam pencegahan gangguan mental dengan mengimplementasikan kebidanan komplementer.

METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan ini tim bermitra dengan pengurus cabang Ikatan Bidan Indonesia (IBI) kabupaten Malinau dengan melakukan sosialisasi aplikasi serta pelatihan penanganan terapi komplementer untuk hasil kesimpulan aplikasi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode tatap muka dengan melakukan pertemuan langsung pada bidan di kabupaten malinau yang dilaksanakan pada bulan April-September 2024. Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat melalui beberapa tahap sebagai berikut;

- 1. Koordinasi awal melalui FGD antara tim pelaksana dengan Pengurus Cabang Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Kabupaten Malinau.**
Kegiatan ini untuk memetakan pelaksanaan kegiatan mulai dari awal sampai selesainya pelaksanaan program.
- 2. Penyusunan Aplikasi 'MELON PINTAR' Mental Health Online dengan Penerapan dan Implementasi Kebidanan Komplementer.**
Rancangan dan paparan terkait isi aplikasi MELON PINTAR.
- 3. Peluncuran dan sosialisasi penggunaan MELON PINTAR**

Pengenalan dan tata cara menggunakan aplikasi MELON PINTAR.

- 4. Pelatihan penanganan terapi komplementer dari hasil kesimpulan MELON PINTAR.**

Pembekalan bidan dengan Terapi Komplementer.

- 5. Pelaporan dan Monitoring, Evaluasi, Hasil Kegiatan Sosialisasi MELON PINTAR.**

Pemaparan Hasil serta evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- 1. Koordinasi awal melalui FGD antara tim pelaksana dengan Pengurus Cabang Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Kabupaten Malinau.**

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum dan mempersiapkan pelaksanaan kegiatan sekaligus rancangan tahapan pelaksanaan program antara tim dengan PIC PC-IBI Kabupaten Malinau. PIC PC-IBI Kabupaten Malinau bertindak sebagai undangan dan tim pelaksana perguruan tinggi sebagai narasumber dan pelaksana teknis. Dengan estimasi peserta kegiatan sebanyak 15 orang yang terdiri dari perwakilan masing-masing PC IBI Kabupaten Malinau.



2. Penyusunan Aplikasi 'MELON PINTAR' Mental Health Online dengan Penerapan dan Implementasi Kebidanan Komplementer.

Pembuatan aplikasi ini yang bertanggung jawab adalah PIC dari perguruan tinggi yang dibantu oleh programmer pembuatan aplikasi, dimana aplikasi ini adalah salah satu bentuk luaran dari kegiatan yang sudah berjalan sebelumnya, aplikasi ini adalah salah satu media untuk membantu ibu hamil dan nifas dalam menjaga Kesehatan mental mereka. Ada beberapa fitur utama aplikasi ini, (1) skrining Kesehatan mental Dimana pengguna dapat melakukan skrining Kesehatan mental untuk mengetahui resiko depresi, kecemasan dan stress; (2) Informasi dan edukasi dimana pengguna dapat mengakses informasi dan edukasi tentang kesehatan mental termasuk tips dan terapi komplementer seperti yoga, hypnosis, saran aromaterapi serta

terapi musik dalam aplikasi;





3. Peluncuran dan sosialisasi penggunaan MELON PINTAR

Kegiatan ini mengundang masing-masing perwakilan PC-IBI Kabupaten Malinau sebanyak 15 orang bidan, dimana pada kegiatan ini PIC Perguruan Tinggi dan programer tertunjuk akan menjelaskan cara penggunaan aplikasi, manfaat serta tujuannya.



4. Pelatihan penanganan terapi komplementer dari hasil kesimpulan MELON PINTAR.

Kegiatan ini dilakukan dengan cara melatih para perwakilan bidan untuk penggunaan terapi komplementer berupa yoga, hypnosis, saran aromaterapi serta terapi music. Pelatihan ini memberikan SKP untuk para bidan melalui SKP IBI yang terdapat dalam LMS Satu sehat.





berupa HAK Paten dan jurnal terakreditasi sinta.



5. Pelaporan dan Monitoring, Evaluasi, Hasil Kegiatan Sosialisasi MELON PINTAR.

Kegiatan monitoring dan evaluasi ini bertujuan untuk memantau efektivitas penggunaan dari aplikasi yang telah di launchingkan, untuk memastikan teknis kegiatan berjalan efektif. Kelompok ini akan diawasi dalam penggunaan aplikasi tersebut, dengan intensitas 1 kali dalam sehari, kemudian akan dilakukan penilaian dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan, kemudian Kegiatan selanjutnya adalah penyusunan laporan. Luaran dari kegiatan ini

PENUTUP

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Telah meningkatnya pemahaman bidan mengenai pencegahan dan pengendalian kesehatan mental pada ibu hamil dan nifas sehingga dapat memberikan layanan Kesehatan reproduksi yang berkualitas.
- 2) Meningkatnya pengetahuan bidan terkait penggunaan terapi komplementer akan memberikan dampak positif terhadap Kesehatan Ibu hamil dan nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DRTPM) sebagai pemberi

dana kegiatan pengabdian masyarakat ini dan kami ucapkan terimakasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Universitas Borneo Tarakan serta Pengurus Cabang Ikatan Bidan Indonesia (PC-IBI) Malinau menjadi mitra dalam kegiatan PKM, serta Puskesmas Malinau Kota, dan Puskesmas Malianu Seberang yang telah membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Ariyanti, R., Noviani, D., & Padlilah, R. (2023). Peningkatan Kompetensi Bidan Dalam Yoga Dan. 7(3), 1–6.
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2015). Potential for Prenatal Yoga to Serve as an Intervention to Treat Depression During Pregnancy. *Women's Health Issues*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1016/J.WHI.2014.12.003>
- Chen, P. J., Yang, L., Chou, C. C., Li, C. C., Chang, Y. C., & Liaw, J. J. (2017). Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.03.003>
- Febyanti, N. K., & Susilawati, D. (2012). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal Care terhadap Perilaku Kunjungan Kehamilan. *Soedirman Journal of Nursing*, 7(3), 148–157.
- Hamidiyanti, B. Y. F., & Pratiwi, I. G. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 52. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.474>
- Hamilton. (2015). Perawatan 40 hari pasca persalinan. Puspa Swara. Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Mayasari, E., & Mustikasari, U. (2021). PKM YOGA PRANATAL DI DI POSYANDU MEKAR WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS TAPUNG HULU I. COVIT (Community Service of Health), 1(2), 22– 26.
- Muzik, M., Hamilton, S. E., Lisa Rosenblum, K., Waxler, E., & Hadi, Z. (2012). Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: Preliminary results from a pilot feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(4), 235– 240. <https://doi.org/10.1016/J.CTCP.2012.06.006>
- Retnowati, Y., Yulianti, I., & Ariyanti, R. (2019). Pengantar Asuhan Kehamilan. CV. Bromomurup.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung [JOUR]. *KEPERAWATAN*, 3(2). Veronica, P. A., Enggar, Lastri, G. H., & Rafiah, S. (2020). The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women. *Enfermería Clínica*, 30, 331–334. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2020.06.07>
- Veronica, P. A., Enggar, Lastri, G. H., & Rafiah, S. (2020). The Effect Of Prenatal Yoga On The Anxiety Level Of Pregnant Women. *Enfermería Clínica*, 30, 331– 334. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.074>
- Wahyuni, R. (2020). Mempersiapkan Persalinan Dengan Yoga Pregnancy. *Indonesian Journal Of Community Dedication*, 2(1).
- Yulianti, I., Noviani, D., Ariyanti, R., & Gusriani. (2022). Stress Management With Relaxation And Prenatal Yoga During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, Viii(Juni).
- Yulianti, I., Retnowati, Y., Ariyanti, R., Theresia, L., & Lestari, T. T. (2022). Yoga Prenatal Menurunkan Kecemasan Dan Depresi. Penerbit Adab.