

EDUKASI TENTANG PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL IBU

Fierdania Yusvita¹, Cut Alia Keumala Muda², Veza Azteria³

^{1,2,3}Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, DKI Jakarta, 11510

fierdania@esaunggul.ac.id

Abstract

Women play various roles in their adult lives, so ensuring women's mental health in carrying out their various roles, including as mothers, must be pursued in various approaches. This community service activity aims to increase housewives' knowledge about the importance of mental health based on occupational health and safety (HSE) aspects. This activity is carried out through online education on Instagram Live, a combination of platforms that focus on maternal and child health, namely Ibu Kece Club (IKC) and Minerva.Cons. The targets of this activity are groups of mothers who are members of the Ibu Kece Club (IKC) and the general public. This activity was carried out in May 2023. Evaluation of the implementation of community services activities showed that there was an increase in knowledge about the work of housewives and the importance of maintaining mothers' mental health by 30%. It is hoped that this activity will continue continuously through various other approaches and involve many other stakeholders so that optimizing maternal mental health as the main pillar of family life will run better.

Keywords: *Mental Health, Housewives, Occupational Health*

Abstrak

Perempuan memegang beragam peranan dalam kehidupan usia dewasanya, termasuk menjadi seorang ibu, sehingga memastikan kesehatan mental adalah hal yang harus diupayakan dalam berbagai pendekatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang pentingnya kesehatan mental berdasarkan aspek kesehatan dan keselamatan kerja (K3). Kegiatan ini dilakukan melalui edukasi *online* melalui Instagram Live gabungan platform yang berfokus terhadap kesehatan ibu dan anak yakni Ibu Kece Club (IKC) dan Minerva.Cons. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok ibu yang tergabung dalam Ibu Kece Club (IKC) dan masyarakat umum. Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Mei 2023. Evaluasi pelaksanaan kegiatan abdimas menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang pekerjaan ibu rumah tangga dan pentingnya menjaga kesehatan mental ibu sebesar 30%. Diharapkan kegiatan ini akan berlangsung secara terus menerus melalui berbagai pendekatan lainnya dan melibatkan banyak stakeholder lainnya sehingga optimalisasi kesehatan mental ibu sebagai pilar utama kehidupan keluarga akan berjalan semakin baik.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Ibu Rumah Tangga, Kesehatan Kerja

Pendahuluan

Salah satu peran yang akan dijalankan perempuan di usia dewasanya adalah menjadi seorang ibu, baik ibu yang 24 jam ada di rumah atau ibu yang berperan ganda sebagai ibu pekerja. Ibu rumah tangga merupakan sebuah profesi dengan kompleksitas dan homogenitas aktivitas. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi ibu adalah seorang wanita yang telah/sudah melahirkan anak, sehingga anak harus menyayangi ibunya. Selain itu, ibu adalah sebutan wanita yang sudah bersuami. Dalam sebuah studi ibu didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki banyak peran, peran sebagai istri, sebagai ibu dari anak-anaknya, dan sebagai seseorang yang melahirkan dan merawat anak-anaknya. Bagi anak-anaknya, ibu merupakan sebuah benteng bagi keluarga dimana ibu dapat menguatkan setiap anggota keluarga yang ada (Rizky & Santoso, 2018).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini membawa dampak pada peran perempuan yang semakin kompleks. Era Revolusi Industri 4.0 ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Pengaruh positif perkembangan teknologi informasi dan komunikasi terhadap segala aspek kehidupan manusia dapat mendorong pertumbuhan ekonomi serta dapat mengoptimalkan efisiensi tenaga kerja sehingga dapat ditemukan saat ini seorang ibu yang berperan ganda baik sebagai ibu rumah tangga juga sebaik ibu bekerja (Suarmini et al., 2018). Pekerjaan seorang ibu dalam mengurus rumah tangga dilakukan secara berulang dan terus menerus selama dua puluh empat jam, apalagi jika ditambah dengan multiperan yang dilakukan oleh seorang ibu bekerja di mana harus dapat mengatur waktunya dengan baik dalam mengelola pekerjaan di rumah dan juga di tempat kerja sehingga kompleksitas

peran yang dijalankan para ibu saat ini meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja (K3) bagi para ibu dalam menjalankan peran dan melakukan aktivitasnya.

K3 merupakan sebuah konsep keilmuan dan seni yang mengelola berbagai bahaya dan risiko yang ditemukan saat bekerja, salah satu jenis bahaya dan risiko yang ditemukan di tempat kerja adalah bahaya dan risiko psikososial. Risiko psikososial yang kerap terjadi adalah timbulnya *burnout*, stress kerja hingga depresi yang rentan dialami oleh para pekerja termasuk menjalankan peran dan pekerjaan sebagai ibu. Program keselamatan dan kesehatan kerja saat ini semakin memperhatikan kesehatan mental pekerja sebagai fokus garapan dalam mencegah kecelakaan dan penyakit akibat kerja, serta meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kerja. Gangguan mental ditandai dengan kombinasi dari pikiran, persepsi, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain yang abnormal, dari yang ringan sampai yang berat. Stress kerja merupakan penyebab gangguan mental pada pekerja (Kurniawidjaja & Ramdhan, 2019).

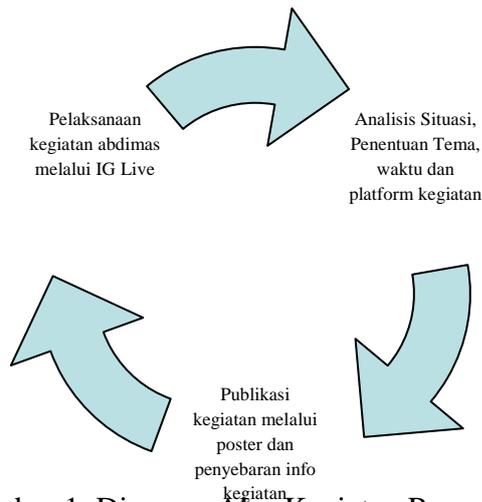
Sebuah studi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara status mental ibu rumah tangga dengan tingkat kodependensi dan persepsi diri. Studi ini menyimpulkan bahwa peningkatan tingkat kodependensi dan persepsi diri negatif ibu rumah tangga meningkatkan gejala gangguan Kesehatan mental yang dialami ibu rumah tangga (Kaplan, 2023). Studi lainnya menunjukkan bahwa tekanan psikososial ibu rumah tangga diakibatkan karena banyak factor di antaranya adalah kelelahan, kesepian, persepsi diri yang rendah sehingga disarankan para tenaga kesehatan tidak mengabaikan tanda dan gejala gangguan kesehatan mental yang dialami oleh ibu rumah tangga (Durak et al., 2023). Suatu penelitian mengemukakan bahwa dengan menjadikan ibu rumah tangga sebagai profesi yang diakui secara global dapat meningkatkan intervensi sosial dalam melindungi Kesehatan mental ibu rumah tangga (Lu et al., 2023). Penelitian lainnya juga menguraikan bahwa ibu yang menjalankan peran ganda akan mengalami *burnout* saat mengalami kelelahan secara fisik; mental maupun emosional, ketidakmampuan melakukan kontrol dalam diri, mendapatkan ketidakadilan, serta beban kerja yang berat (Agustin & Rahmasari, 2023).

Komunitas Ibu Kece Club (IKC) telah berdiri sejak Tahun 2021 dengan jumlah pengikut sebanyak empat belas ribu akun. Dalam menjalankan komunitas tersebut, pengikut IKC akan dibagi lagi dalam kelompok-kelompok kecil berdasarkan usia anak-anaknya sehingga diharapkan dapat berbagi dan berdiskusi mengenai segala permasalahan yang sama dalam pengasuhan dan menjalankan peran sebagai seorang ibu.

IKC_Mompoeny merupakan bagian dari IKC di mana beranggotakan para ibu yang memiliki anak usia 2-5 tahun dengan jumlah keseluruhan pengikut sebanyak 329 akun. Studi awal menunjukkan bahwa para ibu yang tergabung di IKC_Mompoeny memiliki keluhan berkaitan pengelolaan emosi dalam pengasuhan anak yang mengalami tantrum, tidak mau makan, berperan ganda sebagai ibu bekerja dengan segala permasalahn di tempat kerja dan juga *support system* yang dianggap tidak mendukung, atas dasar inilah perlu dilakukan sebuah edukasi tentang pengelolaan kesehatan mental ibu dalam menjalankan peran dan pekerjaannya dilihat dari aspek K3. Minerva.cons merupakan platform yang berfokus terhadap edukasi tentang K3 pada segala lapisan komunitas sehingga disepakatilah Minerva.Cons sebagai narasumber dalam memberikan edukasi kesehatan mental pada IKC_Mompoeny.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali oleh survey tentang bahaya dan risiko yang dimiliki oleh ibu selama melakukan aktivitas dan menjalankan perannya di rumah. Survey dilakukan pada sebuah komunitas para ibu dengan nama akun media social IKC_Mompoeny. Akun ini memiliki 329 pengikut yang menjadi sasaran strategis dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Hasil survey menunjukkan bahwa bahaya psikososial yang dapat berdampak terjadinya stress pada ibu kerap dialami dan dikeluhkan sehingga perlu dilakukannya sebuah kegiatan untuk membahas tentang pentingnya pengelolaan kesehatan mental ibu melalui sebuah platform digital, yakni *Instagram Live* (IG Live). Hal ini didasarkan pada kondisi para ibu saat ini yang membutuhkan informasi dengan cepat tanpa mengganggu aktivitas lainnya. Pada pelaksanaan kegiatan IG Live, para ibu di komunitas IKC_Mompoeny ingin mengetahui keterkaitan antara profesi ibu rumah tangga dengan penerapan Kesehatan dan keselamatan kerja (K3) sehingga hal ini menjadi materi utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada Kamis, 18 Mei 2023 pukul 08.00-09.30 WIB ini. Berikut merupakan diagram alur kegiatan pengabdian masyarakat :



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Media sosial melalui internet memiliki potensi besar untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan dan intervensi kesehatan lainnya, dan lebih mudah untuk menyentuh sasaran pada setiap levelnya (Leonita & Jalinus, 2018). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, media sosial Instagram dipilih karena merupakan media yang relatif mudah digunakan baik bagi penyelenggara maupun peserta pengabdian Masyarakat. Selain itu, berdasarkan data pengguna media sosial, instagram menempati posisi keempat sebagai media sosial yang sering digunakan di Indonesia setelah Youtube, WhatsApp, dan Facebook.

Pelaksanaan edukasi kesehatan dimulai dari pembukaan, pemaparan materi oleh narasumber dan dilanjutkan oleh sesi diskusi dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan dari audiens terkait kesehatan mental ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja. Acara berjalan dengan lancar yang dimulai pukul 09.00-10.00 WIB. Materi pengabdian masyarakat secara garis besar dibagi menjadi beberapa sub-topik yaitu ibu rumah tangga adalah sebuah pekerjaan, pentingnya penerapan Kesehatan dan keselamatan kerja (K3) dalam bekerja, konsep dasar K3, jenis bahaya dan risiko K3 pada pekerjaan ibu rumah tangga, jenis bahaya dan risiko psikososial dan hubungannya dengan kesehatan mental ibu rumah tangga. Berdasarkan *video insight*, kegiatan ini telah dilihat oleh 107 *viewers* dan dapat menjangkau

177 akun Instagram. Antusiasme peserta terlihat dari cukup banyaknya pertanyaan yang diajukan yaitu sebanyak 20 pertanyaan. Beberapa pertanyaan yang masuk adalah seperti tanggapan terkait stigma sosial tentang pekerjaan ibu rumah tangga, pembagian peran ibu rumah tangga yang juga termasuk ibu bekerja di luar rumah, pengelolaan bahaya dan risiko sosial terkait hubungan dengan suami, anak dan mertua khususnya dalam hal pengasuhan anak dan pentingnya dukungan sosial terhadap pekerjaan ibu rumah tangga. Berikut merupakan poster kegiatan pengabdian masyarakat :



Gambar 2. Poster Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Selama kegiatan berlangsung, jumlah responden yang menyaksikan kegiatan pengabdian masyarakat dari awal hingga akhir serta mengisi lembar absensi berjumlah sebanyak 31 orang responden. Adapun karakteristik demografi para ibu peserta kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
Remaja Akhir (17-25 Tahun)	5	16,12 %
Dewasa Awal (26-35 Tahun)	23	74,19 %
Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	3	9,69 %
Jumlah Anak		
1 anak	20	64,51 %
> 1 anak	11	35,49 %
Status Ibu		
Full Ibu Rumah Tangga	16	51,61 %

Ibu bekerja	15	48,38 %
-------------	----	---------

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui proporsi tertinggi responden adalah berusia 26-35 tahun sebanyak 23 orang (74,19%), memiliki anak sejumlah 1 orang yakni 20 orang responden (64,51%) dan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga yakni sebanyak 16 orang (51,61%). Pada saat kegiatan berlangsung, diskusi yang paling banyak disampaikan melalui kolom *chat* adalah berkaitan dengan manajemen waktu antara ibu bekerja dan menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga serta terkait dengan *support system* di mana ada peserta yang tinggal bersama dengan orang tua sehingga memiliki tantangan tersendiri dalam menjalankan perannya sebagai ibu dan istri. Diskusi berlangsung dengan cukup menarik karena dapat juga menjadi tempat berkeluh kesah dan saling memberikan semangat antar peserta pengabdian masyarakat.

Ibu Rumah Tangga dapat dipandang sebagai sebuah pekerjaan menurut aspek kesehatan dan keselamatan kerja (K3). Bekerja adalah berinteraksi dengan berbagai hal terkait sistem kerja yang meliputi pekerja lainnya, peralatan kerja, material kerja, organisasi serta lingkungan kerja. Rumah dapat dipandang sebagai sebuah tempat kerja bagi seorang ibu. Seorang Ibu baik yang *full* menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga ataupun yang multiperan dengan bekerja di luar rumah melakukan berbagai aktivitas dengan melibatkan semua komponen yang ada di dalam rumah. Dalam hal membersihkan rumah, ibu berinteraksi dengan peralatan kebersihan serta material pembersih baik yang berbentuk cair (misalnya cairan pembersih) ataupun bubuk seperti detergen dll. Dalam hal memasak, ibu juga berinteraksi dengan berbagai bahan masakan dan posisi serta metode dalam memasak. Dalam melakukan pengasuhan anak, ibu melakukan berbagai posisi untuk menciptakan nyaman dalam hal pengasuhan, begitupun dalam aktivitas lain-lainnya. Berdasarkan beberapa contoh uraian pekerjaan ibu di rumah, dapat kita simpulkan bahwa terdapat banyak potensi bahaya dan risiko yang jika tidak diperhatikan dapat menyebabkan kerugian baik berupa kecelakaan kerja ataupun penyakit akibat kerja. Tergores pisau, Tersetrum, Terpeleset, Terkena benturan benda

keras adalah sedikit contoh risiko yang dapat terjadi di rumah dan mengakibatkan kecelakaan kerja. Rasa kesepian, Lelah dalam mengerjakan berbagai pekerjaan di rumah, komunikasi yang buruk dengan pasangan adalah sedikit contoh bahaya yang dapat menyebabkan risiko psikososial berupa stress hingga depresi pada seorang ibu. Oleh karena itu penting untuk memberikan edukasi tentang kesehatan dan keselamatan kerja pada para ibu sehingga dapat mengelola bahaya dan risiko yang dapat terjadi di rumah dan meminimalisir kerugian yang dapat berdampak pada setiap anggota keluarga, property di rumah ataupun lingkungan sekitar rumah.

Pada prinsipnya, K3 adalah multidisiplin ilmu yang berfokus terhadap pengelolaan bahaya dan risiko yang dapat berdampak pada terjadinya kerugian, termasuk pengelolaan kesehatan mental. Pengelolaan kesehatan mental dibutuhkan untuk meminimalisir terjadinya berbagai kerugian di tempat kerja, termasuk di rumah (Yusvita et al., 2022). Para ibu rentan terhadap terjadinya risiko gangguan mental baik berupa kecemasan, stress ataupun depresi. Pengelolaan kesehatan mental dapat dilakukan dengan berbagai upaya, di antaranya adalah penerapan promosi kesehatan kerja. Promosi kesehatan ditujukan agar setiap individu dapat merubah perilaku kesehatan demi mencapai derajat kesehatan fisik dan mental yang optimal. Promosi kesehatan dapat dilakukan berulang melalui edukasi dan sosialisasi serta pembentukan komunitas yang memiliki kesamaan isu karena isu kesehatan mental sama pentingnya dengan berbagai isu yang berkaitan dengan kesehatan fisik. Stigma social juga diharapkan dapat berubah dalam menilai peran dan pekerjaan ibu rumah tangga.

Kesimpulan

Ibu menjalankan banyak perannya dalam kompleksitas kehidupan dewasa ini. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran para ibu dalam memandang, menilai dan menjalankan perannya sebagai ibu, baik ibu rumah tangga ataupun ibu dengan multiperan sebagai pekerja di luar rumah. Disarankan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara regular sehingga

optimalisasi pengelolaan kesehatan mental para ibu dapat terwujud dengan baik.

Daftar Pustaka

Agustin, M., & Rahmasari, D. (2023). Burnout Pada Ibu Peran Ganda. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 917–936.

Durak, M., Senol-Durak, E., & Karakose, S. (2023). Psychological Distress and Anxiety among Housewives: The Mediation Role of Perceived Stress, Loneliness, and Housewife Burnout. *Current Psychology*, 42(17), 14517–14528. <https://doi.org/10.1007/S12144-021-02636-0/METRICS>

Kaplan, V. (2023). Mental Health States of Housewives: an Evaluation in Terms of Self-perception and Codependency. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 666–683. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00910-1>

Kurniawidjaja, L. M., & Ramdhan, D. H. (2019). *Penyakit Akibat Kerja Dan Surveilans*. Universitas Indonesia.

Leonita, E., & Jalinus, N. (2018). Peran Media Sosial Dalam Upaya Promosi Kesehatan: Tinjauan Literatur. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional Dan Teknologi*, 18(2), 25–34. <https://doi.org/10.24036/invotek.v18i2.261>

Lu, Z., Yan, S., Jones, J., He, Y., & She, Q. (2023). From Housewives to Employees, the Mental Benefits of Employment across Women with Different Gender Role Attitudes and Parenthood Status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054364>

Rizky, J., & Santoso, M. B. (2018). Faktor Pendorong Ibu Bekerja Sebagai K3L Unpad. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 158. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.18367>

Suarmini, N. W., Zahrok, S., & Yoga Agustin, D. S. (2018). Peluang Dan Tantangan Peran Perempuan Di Era Revolusi Industri 4.0. *IPTEK Journal of Proceedings Series*, 0(5), 48.

<https://doi.org/10.12962/j23546026.y2018i5.4420>

Yusvita, F., Ani, N., & Nandra, N. S. (2022). Gambaran Risiko Gangguan Mental Pada Pekerja PT X di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 4(1), 13–20.