



Volume 4 Nomor 2 (2025) Desember

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

Promosi Kesehatan Edukasi dan Dukungan Psikososial Untuk Meningkatkan *Psychological Wellbeing* Wanita Usia Subur di Masa Pengasuhan di Desa Bojongsari

Mariah Ulfah, Wasis Eko Kurniawan, Madyo Maryoto
Department of Family and Community Nursing, Universitas Harapan Bangsa
Jl. Raden Patah, No. 100, Ledug, Kembaran, Banyumas Indonesia

Corresponding author: Mariah Ulfah
Email: mariahulfah@uhb.ac.id

ABSTRAK

Wanita usia subur yang sedang menjalani masa pengasuhan anak menghadapi berbagai tantangan psikologis seperti stres, kecemasan, dan beban peran ganda. Ketidacukupan dukungan sosial dan keterbatasan keterampilan regulasi emosi berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis ibu, yang berdampak pada kualitas pengasuhan anak. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan *psychological wellbeing* ibu di masa pengasuhan melalui intervensi psikoedukasi yang mencakup teknik relaksasi, journaling, dan penguatan dukungan psikososial. Metode: Kegiatan pengabdian dilakukan di Desa Bojongsari dengan pendekatan edukatif partisipatif, mencakup sesi diskusi, pelatihan teknik pernapasan dalam, praktik journaling, serta fasilitasi dukungan sosial melalui kelompok ibu. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pemahaman dan kesejahteraan psikologis. Hasil: Intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek kesadaran emosional, kemampuan pengelolaan stres, serta persepsi positif terhadap peran pengasuhan. Peserta melaporkan merasa lebih tenang, dihargai, dan didukung dalam peran sebagai ibu. Kesimpulan: Psikoedukasi berbasis relaksasi dan journaling yang dikombinasikan dengan penguatan dukungan psikososial terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Pendekatan ini relevan untuk diterapkan secara berkelanjutan di komunitas dengan akses layanan kesehatan mental yang terbatas

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Psikososial, Regulasi Emosi, *Journaling*, Relaksasi, Wanita Usia Subur, Pengasuhan Anak

ABSTRACT

Women of reproductive age in the parenting phase often experience psychological pressures such as stress, anxiety, and role overload. Limited social support and inadequate emotional regulation skills can reduce their psychological wellbeing, which may negatively affect childcare quality. Objective: This community engagement program aimed to improve mothers' psychological wellbeing through psychoeducational activities combining relaxation, journaling, and psychosocial support. Methods: The program was implemented in Bojongsari Village using a participatory learning approach involving group discussions, relaxation breathing exercises, guided journaling, and peer-support sharing. Pre-test and post-test assessments were conducted to measure changes in knowledge and psychological wellbeing. Results: The intervention led to clear improvements in emotional awareness, stress management, and positive perceptions of the parenting role. Participants reported feeling calmer, more valued, and better supported in their motherhood experience. Conclusion: Psychoeducation that integrates relaxation and journaling with strengthened psychosocial support effectively enhances mothers' psychological wellbeing. This approach is suitable for broader application in communities with limited access to mental health resources

Keywords: *Psychological Wellbeing, Psychosocial Support, Emotion Regulation, Journaling, Relaxation, Childbearing Women, Parenting.*

PENDAHULUAN

Wanita usia subur yang berada dalam masa pengasuhan anak memiliki tantangan yang kompleks, baik secara fisik maupun psikologis. Tingkat stres yang tinggi, peran ganda, serta keterbatasan dukungan sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Studi longitudinal menunjukkan bahwa *psychological wellbeing* ibu mengalami penurunan signifikan dari masa kehamilan hingga beberapa bulan pasca persalinan atau dalam masa pengasuhan (Ulfah, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengalaman subjektif dalam proses melahirkan turut berdampak pada kesehatan mental jangka panjang (Ryff, 2019). Intervensi berbasis promosi kesehatan dan edukasi psikososial telah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan ibu, khususnya di masa pengasuhan awal (Aarestrup et al., 2020).

Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa terdapat pengaruh intervensi edukasi dengan peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi tentang pengasuhan Anak pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) terhadap pengetahuan, sikap, tindakan dan kepercayaan ibu (Mappamadeng et al., 2021). Selain itu dukungan psikososial akan membantu individu maupun kelompok untuk memperbaiki krisis yang terjadi dalam kehidupannya (Garbe et al., 2020). Adanya permasalahan tersebut menjadi alasan utama untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang melibatkan pada peran dukungan teman sebaya dalam masa pengasuhan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan *psychological wellbeing* ibu melalui intervensi edukatif dan dukungan psikososial yang terstruktur.

Dari data kekerasan yang dialami anak usia 0-18 tahun terdapat kasus kekerasan sebanyak 1.369 dengan kekerasan fisik dan psikis sebanyak 650 kasus di wilayah propinsi Jawa Tengah, dan Kabupaten Banyumas berada di ranking 4 dari 76 Kabupaten dan kota yaitu sebanyak 71 kasus (Badan Pusat Statistik, 2025). Oleh karena itu kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ditujukan kepada ibu-ibu di Desa Bojongsari dimana dilihat dari data desa terdapat 1400 ibu yang memiliki balita di tahun 2025.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test*, dan dengan pendekatan promosi kesehatan melalui metode proses pemberian informasi dan peningkatan kesadaran individu atau kelompok edukasi kesehatan. Kegiatan ini akan melibatkan peningkatan pengetahuan (Andayani, Qurnia, 2025), (Ulfah, 2024). Peserta adalah wanita usia subur yang memiliki anak usia balita di Desa Bojongsari. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pelatihan edukatif yang mencakup: a. *Pre test* terkait regulasi emosi tentang pengasuhan dalam waktu 10 menit yang diambil dari kuesioner yang sudah tervalidasi, b. Sesi edukasi promosi kesehatan dan pengasuhan dalam waktu 20 menit, c. Pelatihan regulasi emosi dan relaksasi dalam waktu 20 menit, d. Diskusi kelompok dan sharing pengalaman selama 30 menit, e. *Post test* dalam waktu 10 menit terkait kuesioner yang sama seperti *pre test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan hari Sabtu, tgl 26 Juli 2025 di Balai Desa Bojongsari, kegiatan ini dihadiri oleh 54 wanita usia subur yang memiliki anak balita. Pelaksanaan pengabdian berjalan lancar, ditandai dengan antusiasme peserta dalam mempraktikkan teknik regulasi emosi. Sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengukur bagaimana pengetahuan 54 responden terkait regulasi emosi dalam masa pengasuhan anak, hasil pretest menemukan bahwa mayoritas responden (75,93%) berada dalam kategori kurang dalam hal pengetahuan dan pemahaman tentang regulasi emosi dan *psychological wellbeing*, hanya 24,07% yang berada pada kategori cukup, pelaksanaan *pre test* ini terlihat di Gambar 1.

Gambar 1.
Pre test



Setelah *pretest* dilanjutkan pelaksanaan pendidikan kesehatan terlihat dalam gambar 2. Adapun materi yang diberikan yaitu pengertian pengasuhan, dampak emosi dalam pengasuhan, regulasi emosi dalam masa pengasuhan.

Gambar 2.
Kegiatan pendidikan kesehatan



Setelah diberikan intervensi edukasi, dilakukan *post-test*, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 83,33% responden berada pada kategori baik dan 16,67% pada kategori cukup. Hal ini terlihat dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil *Pre Test* Dan *Post Test* Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan Pendidikan kesehatan	f	%
Pengetahuan sebelum		
Baik	0	0
Cukup	13	24,1
Kurang	41	75,9
Total	54	100
Pengetahuan setelah		
Baik	45	83,3
Cukup	0	0
Kurang	9	16,7
Total	54	100

Dari tabel tersebut terlihat bahwa pengetahuan baik meningkat yang awalnya sebelum pendidikan kesehatan tidak ada yang berpengetahuan baik, kemudian naik menjadi 83,3% setelah kegiatan, sedangkan pengetahuan cukup menjadi 0% setelah kegiatan, namun masih ada yang berpengetahuan kurang yang awalnya 75,9% menjadi 16,7% setelah dilakukan pendidikan kesehatan, hal ini terlihat kegiatan ini signifikan meningkatkan pengetahuan responden.

Analisis bivariat dengan menggunakan test binomial (Puji Ratna, 2024) untuk menentukan perbedaan proporsi responden yang pengetahuannya meningkat dan tidak meningkat setelah dilakukan penyuluhan, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Uji analisis binomial

Kelompok	f	P value
Pengetahuan yang meningkat	53 (98%)	0,000
Pengetahuan yang tidak meningkat	1 (0,2%)	

Dari tabel 1 terdapat 16,7% masih dalam kategori kurang asumsi pengabdian adalah responden juga membawa anak kecil yang kurang dari tiga tahun sehingga kesulitan dalam mengikuti proses penyuluhan atau pendidikan kesehatan, dan dari tabel 2 ditemukan bahwa 1 orang (0,2%) tidak mengalami peningkatan dikarenakan peserta tidak maksimal mengikuti

karena membawa anak-anak kecil yang masih berumur 14 bulan.

Dari hasil tersebut terlihat p value 0,000 yang artinya terdapat perbedaan proposisi WUS yang pengetahuannya meningkat dan yang tidak meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat pengabdian sebelumnya bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan responden yang nantinya berpengaruh terhadap perubahan perilaku (Susanto et al., 2025), selain itu kegiatan pengabdian yang dilakukan pada wanita menopause lain juga mendukung pernyataan ini bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan wanita saat menghadapi gejala menjelang dan saat menopause dengan adanya perubahan tingkat pengetahuan diukur melalui pre dan post-test (Herliawati, 2025).

Pendekatan edukasi kesehatan sebagai strategi dalam promosi kesehatan merupakan salah satu bentuk dukungan psikososial merupakan faktor protektif utama yang dapat meningkatkan *psychological wellbeing* wanita usia subur, terutama dalam masa transisi peran sebagai ibu. Dukungan ini mencakup aspek emosional, informasi, serta bantuan praktis dari keluarga, tenaga kesehatan, dan komunitas. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa remaja hamil di Iran menyatakan bahwa mereka membutuhkan keterlibatan emosional dan empati dari lingkungan terdekat, termasuk tenaga kesehatan, selama masa kehamilan dan setelah melahirkan (Yousefi, et al., 2025). Penelitian eksperimental lain menunjukkan bahwa intervensi dukungan psikososial oleh bidan dan keluarga dapat mencegah depresi pasca persalinan pada ibu remaja (Sangsawang et al., 2022). Dukungan psikososial juga terbukti menurunkan beban emosional akibat perubahan peran dan tekanan sosial setelah melahirkan (Baebedi, 2021).

Dalam kegiatan pengabdian ini, pendekatan dukungan psikososial diterapkan melalui diskusi kelompok, sesi relaksasi, dan berbagi pengalaman. Peserta melaporkan perasaan lebih didengar, dihargai, dan memiliki ruang untuk mengekspresikan diri, sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal dalam menjaga kesehatan mental ibu. Peran sebagai ibu, khususnya pada masa awal pengasuhan, sering kali diwarnai stres, kecemasan, dan kelelahan.

Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi penting dalam mendukung *psychological wellbeing*. Salah satu pendekatan efektif adalah melalui edukasi teknik relaksasi dan journaling. Teknik seperti deep breathing, relaksasi otot progresif, dan mindfulness-based breathing telah terbukti menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan fokus (Hema, 2024). Journaling adalah kegiatan menulis pikiran atau emosi untuk membantu pemrosesan diri. Studi menunjukkan bahwa journaling berbasis gratitude dan mindful reflection dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepuasan hidup (Tan et al., 2021). Penerapan dalam Edukasi Masyarakat

Dalam kegiatan di Desa Bojongsari, peserta diarahkan menulis refleksi harian berupa: a) hal yang disyukuri setiap hari, b) emosi dominan yang dirasakan, c) strategi dalam mengelola emosi tersebut. Peserta melaporkan merasa lebih tenang dan mampu mengontrol stres pengasuhan, menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi dan journaling efektif sebagai media promosi kesehatan psikologis. Dalam kegiatan edukasi dan promosi kesehatan di Desa Bojongsari, pendekatan dukungan psikososial telah digunakan secara aktif. Melalui metode diskusi kelompok, sesi relaksasi, dan berbagi pengalaman, para ibu merasa lebih didengar, dihargai, dan memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaannya. Pendekatan ini memperkuat hasil *pre-* dan *post-test* yang menunjukkan peningkatan pemahaman dan *psychological wellbeing* peserta secara signifikan. Hal ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya aspek hubungan interpersonal dan lingkungan sosial dalam menjaga kesehatan mental ibu.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil tahapan evaluasi tersebut, disimpulkan bahwa edukasi dan dukungan psikososial untuk meningkatkan *psychological wellbeing* wanita usia subur di masa pengasuhan yang menarik, sehingga peserta dapat menikmati proses pembelajaran untuk dapat memahami materi yang diberikan keperawatan yang diberikan dengan baik. Kegiatan ini berhasil memperkenalkan ibu-ibu dimasa pengasuhan agar dapat mengelola emosi dengan baik dengan teknik journaling, relaksasi nafas dan edukasi.

Saran dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah perlu adanya dukungan emosional dari kelompok sebaya dengan cara membuat *grup whatsapp* agar ibu dapat berbagi pengalaman dan menjadi program dukungan sosial berbasis kelompok sebaya yang memudahkan untuk berkomunikasi secara maksimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih pada Universitas Harapan Bangsa yang sudah memberikan hibah internal kepada penulis, dan terimakasih kepada peserta yang antusias dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aarestrup, A. K., Skovgaard Væver, M., Petersen, J., Røhder, K., & Schiøtz, M. (2020). An early intervention to promote maternal sensitivity in the perinatal period for women with psychosocial vulnerabilities: Study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00407-3>
- Andayani, Qurnia, D. (2025). Promosi Kesehatan.
- Babedi, M. R. (2021). A psychosocial support framework for reintegrating teenage mothers back into the school system. Central University of Technology. <https://ir.cut.ac.za>
- Badan Pusat Statistik. (n.d.). Kekerasan pada anak di Provinsi Jawa Tengah. Jawa Tengah
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research: Past, present, and future. *Annual Review of Psychology*, 69, 587–613. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102953>
- Garbe, A., Ogurlu, U., Logan, N., & Cook, P. (2020). Selama Pandemi. 4(3), 45–65.
- Hema, M. (2024). The role of gratitude journaling in enhancing mental well-being. *Unified Visions Journal*. <https://www.researchgate.net/publication/377778899>
- Herliawati, P. A. (2025). GENITRI : JURNAL PENGABDIAN. *Genitri*, 4, 1–8.
- Mappamadeng, A. A., Kurnaesih, E., & Idris, F. P. (2021). Intervensi Edukasi Tentang Pengasuhan Anak pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Di Wilayah Puskesmas Takalalla Kabupaten Soppeng. *An Idea Health Journal*, 1(02), 126–141. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i02.49>
- Puji Ratna, D. (2024). Metode penelitian Jilid 2. In BUKU (Vol. 3, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.bjp.2015.06.056%0Ahttps://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.10>
- Ryff, C. D. (2019). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 92–98. <https://doi.org/10.1177/1745691618815163>
- Sangsawang, B., Deoisres, W., et al. (2022). Effectiveness of psychosocial support provided by midwives and family on preventing postpartum depression among first-time adolescent mothers at 3-month follow-up. *Journal of Clinical Nursing*, 31(8). <https://onlinelibrary.wiley.com>
- Susanto, G., Apriliyani, I., & Ulfah, M. (2025). Edukasi Relaksasi Tarik Napas Dalam pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Rumpun Ilmu kesehatan*. DOI: <https://doi.org/10.55606/jrik.v5i3.5543>
- Tan, T. T., Chan, R., Lim, L. M., Ong, W. S., Ng, J., & Ho, J. (2021). Mindful gratitude journaling: Psychological distress, quality of life and suffering in advanced cancer: A randomised controlled trial. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 11(4). <https://spcare.bmj.com>

Ulfah, M. (2024). Pengembangan Model Promosi Kesehatan Ibu Hamil Usia Remaja berbasis konseling suportif sebagai upaya meningkatkan psychological wellbeing di Kabupaten Banyumas. UNS

Yousefi, S., Montazeri, S., Javadifar, N., & Ghanbari, S. (2025). Psychosocial support during pregnancy: Perceptions and expectations among pregnant teenagers in Ahvaz, Iran—A qualitative content analysis. *Reproductive Health*, 22. <https://springer.com>.