

Pembahasan/Isi

Komunitas adalah kelompok orang yang terbentuk atas adanya kesamaan seperti norma, agama, value, kebiasaan, atau wilayah geografis.¹³ Dalam komunitas, antar anggota memiliki hubungan yang erat dan terbentuk atas adanya kepedulian, loyalitas, dan adanya kesamaan values. Kesehatan mental maternal saat ini menjadi isu yang perlu diperhatikan. Kebutuhan akan dukungan inilah yang menghadirkan komunitas “Dengar Mama” sebagai ruang aman bagi ibu untuk bercerita dan pulih.

Komunitas Dengar Mama Sebagai Inovasi Program Kesehatan Mental Maternal

Nama "Dengar Mama" dipilih dengan tujuan untuk menciptakan ruang aman bagi maternal agar dapat merasa didengar dan dipahami dalam menghadapi berbagai perasaan dan kekhawatiran. Dengar Mama menggambarkan esensi dari komunitas ini: mendengarkan dengan penuh pengertian, memberikan ruang bagi maternal untuk merasa didengar, dan memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan selama perjalanan kehamilan sampai menyusui.



Gambar 1.1 Logo Dengar Mama

Logo “Dengar Mama” terdiri dari pencampuran warna dan beberapa elemen. Warna yang terdapat dalam logo ini terdiri dari warna ungu, biru tua, biru muda, pink, dan putih. Setiap warna memiliki filosofi masing-masing dan secara umum bermakna kehangatan, ketenangan, dan keberagaman dalam perjalanan maternal.

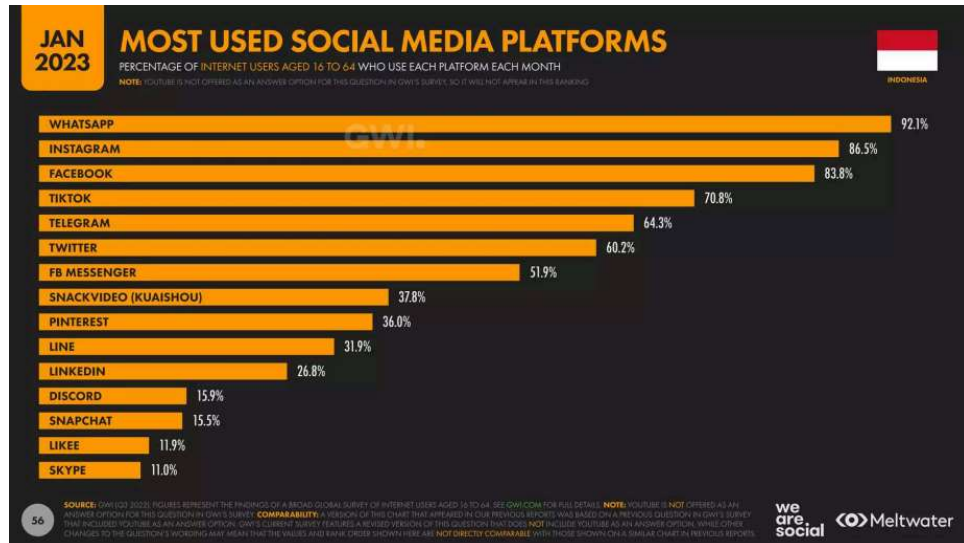
Elemen ibu yang terdapat dalam logo terlihat seakan menggendong bayi imajiner. Bayi dibuat imajiner dengan maksud menggambarkan seorang maternal. Elemen bunga yang berjumlah 3 memiliki arti perjalanan maternal dari masa kehamilan, persalinan, sampai nifas dan menyusui. Elemen daun memiliki makna perjalanan maternal merupakan suatu kejadian alamiah yang bersifat biologis. Elemen bintang mewakili harapan-harapan ibu selama melalui masa maternal.

Dengar Mama merupakan upaya promotif dan preventif untuk mencegah masalah kesehatan mental maternal menjadi gangguan mental yang lebih serius yang bahkan berpotensi mengancam jiwa, tak hanya bagi ibu, namun juga bagi bayi dan keluarga. Dengar Mama memiliki tujuan dan harapan yang besar untuk berkontribusi secara aktif pada penurunan prevalensi masalah kesehatan mental maternal serta meningkatkan kesejahteraan hidup pada ibu dan keluarga.

Program Komunitas Dengar Mama

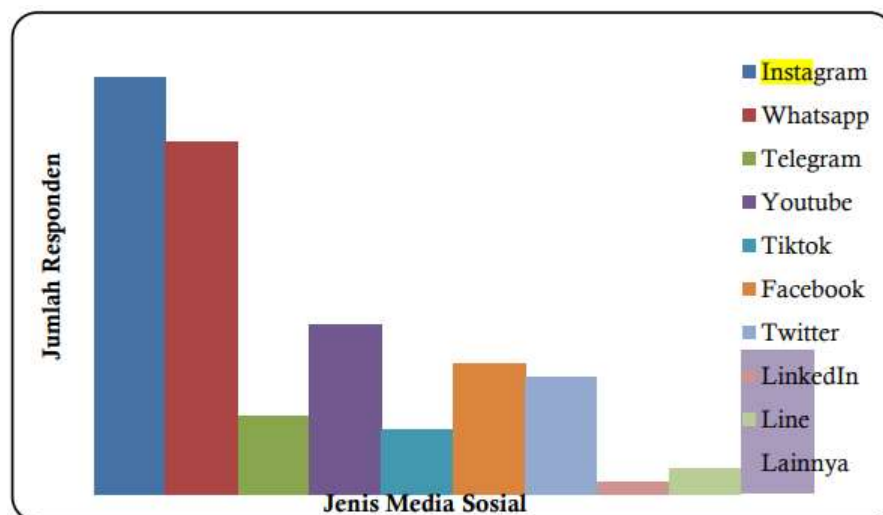
1. Dengar Mama di *Instagram*

Jejaring media sosial yang digunakan adalah *Instagram* yang menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia, dan menjadi salah satu sumber informasi kesehatan yang paling banyak diakses oleh ibu hamil selama masa pandemi menurut penelitian di tahun 2020.¹⁴ *Instagram* merupakan media sosial dengan pengguna terbanyak kedua setelah *WhatsApp*.



Gambar 1.2 Media Sosial Paling Banyak digunakan Masyarakat Indonesia

Sebuah penelitian di Indonesia yang dilakukan pada remaja dengan rentang usia 10-24 tahun menunjukkan hasil bahwa *Instagram* menjadi media sosial paling bermanfaat.¹⁵ Remaja merupakan generasi yang nantinya akan menjadi orang tua, berhak mendapatkan informasi memadai seputar kesehatan mental termasuk kesehatan mental maternal sebagai bekal di kemudian hari.



Gambar 1.3 Media Sosial Paling Banyak digunakan Masyarakat Indonesia.¹⁵

Memanfaatkan instagram sebagai sumber informasi kesehatan, komunitas dengar mama akan aktif memuat konten-konten terkait issue kesehatan mental maternal, berita terkini seputar kesehatan mental maternal, hingga informasi menarik seputar parenting (*trivia*).

Berikut adalah contoh konten yang akan diunggah pada akun instagram resmi komunitas dengar mama :

a. Pengenalan Komunitas

Pengenalan secara singkat melalui feeds instagram tentang tujuan adanya komunitas dengar mama, dan penyampaian filosofi yang dimiliki komunitas dengar mama kepada *audiens*.



Gambar 1.4 Pengenalan Komunitas Dengar Mama



Gambar 1.5 Filosofi Logo Komunitas Dengar Mama

b. Pengenalan Tim

Komunitas dengar mama tidak hanya menyediakan ruang untuk tempat para ibu bercerita tetapi juga memberikan ruang bagi para ibu untuk mendapatkan informasi seputar kesehatan maternal dengan konseling bersama bidan.



Gambar 1.6 Pengenalan Tim

Pengenalan tim termasuk bidan, dan konselor yang bergabung dengan komunitas dengar mama, bertujuan untuk

membangun citra yang baik, dan membangun kepercayaan publik terhadap komunitas dengan mama.



Gambar 1.7 Pengenalan Tim

- c. Berita dan informasi atau fakta menarik seputar kesehatan mental pada ibu

Menghadirkan berita teraktual seputar masalah kesehatan mental yang bertujuan untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, dan dampaknya jika tidak diperhatikan dengan baik.

Berita dan informasi yang disajikan diharapkan dapat menambah wawasan, serta meningkatkan kesadaran sehingga angka kejadian ibu yang mengalami masalah kesehatan terkait masalah kesehatan mental pada ibu dapat dicegah.



Gambar 1.8 Konten Berita

2. Layanan konseling

Dukungan sosial seperti kasih sayang, memberikan akses terhadap informasi, memberi dukungan instrumental hingga dukungan emosional dapat memberikan efek positif pada kesejahteraan ibu.¹⁶ Layanan konseling Dengar Mama berfokus menghadirkan ruang bagi para ibu yang ingin bercerita, atau menyampaikan keluhan yang dirasakan. Sehingga membuat ibu akan jauh merasa lebih lega, dan didengar.

Pada tahap awal konseling, ibu dapat dengan nyaman, dan merasa aman bercerita bersama dengan mahasiswi kebidanan yang sudah memiliki pengalaman bersosialisasi secara langsung dengan ibu hamil, dan nifas secara profesional. Penyampaian komitmen untuk menjaga rahasia ibu akan disampaikan di awal agar ibu dapat terbuka dengan kondisinya, sehingga tindak lanjut dari hasil konseling dapat dilakukan sesuai dengan kondisi, dan kebutuhan ibu.

Setelah sesi konseling bersama mahasiswi kebidanan, ibu akan diberikan rekomendasi, dan tawaran untuk melanjutkan sesi berbincang bersama bidan untuk mendapatkan edukasi seputar kesehatan ibu dan anak (KIA). Selanjutnya, jika selama sesi konseling berlangsung, ditemukan bahwa ibu membutuhkan perhatian psikologi profesional atau psikiater, maka bidan akan memberikan surat rujukan ke psikolog atau psikiater

sesuai dengan kondisi yang ibu alami sehingga masalah dapat ditangani dengan segera.

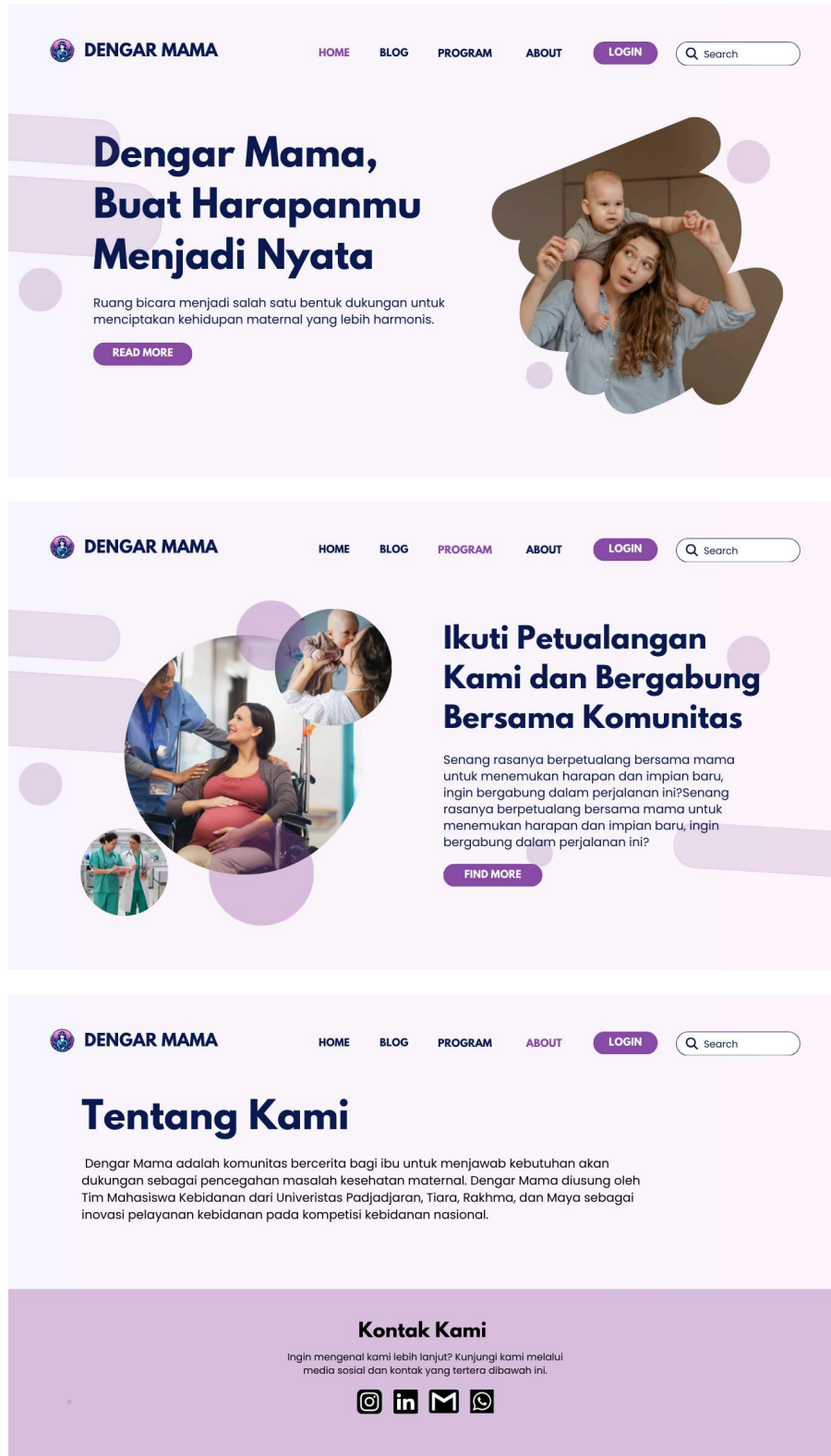
3. Komunitas di *whatsapp group*

Komunitas *dengar mama* menyediakan tempat, dan kesempatan bagi ibu yang ingin berperan secara aktif dalam memberikan kontribusi positif, seperti dukungan kepada sesama ibu yang mengalami hal yang sama yaitu masalah seputar kesehatan mental maternal.

Interaksi yang terjadi dalam kelompok pada *whatsapp group* yang memungkinkan anggotanya untuk bertukar cerita, dan saling memberikan dukungan, menjadi salah satu cara paling efisien untuk memungkinkan proses perubahan yang lebih baik pada setiap individu.¹⁷ Hadirnya komunitas di *whatsapp group* diharapkan dapat mendorong kemandirian, dan pemberdayaan ibu pada masa kehamilan hingga nifas guna membantu menyelesaikan permasalahan terkait kesehatan mental.

4. Website

Website ini menghadirkan berbagai berita terkini seputar permasalahan kesehatan mental maternal dan tips bermanfaat untuk membantu ibu-ibu menjalani masa maternal dengan lebih baik, mulai dari merawat kesehatan mental hingga mengatasi stres sehari-hari. Dengan desain yang ramah pengguna dan konten yang informatif, *Dengar Mama* tidak hanya menjadi sumber referensi yang berharga, tetapi juga menjadi wadah yang membangun komunitas yang peduli terhadap kesehatan mental maternal.



Gambar 1.9 Tampilan Website Dengar Mama