

## Upaya Penguatan Peran Kader dalam Memberikan Dukungan Psikososial kepada Ibu Hamil dan Menyusui

Siti Sholihat\*<sup>1</sup>, Priharyanti Wulandari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Diploma III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia, Depok, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia, Depok, Indonesia

\*Corresponding Author: [sholihat.rafllesia@gmail.com](mailto:sholihat.rafllesia@gmail.com)

Dikirim: 20-05-2026; Direvisi: 03-06-2026; Diterima: 06-06-2026

**Abstrak:** Kader kesehatan memiliki peran strategis dalam pendampingan terhadap ibu di tingkat komunitas, namun pendekatan yang dilakukan saat ini masih berfokus pada aspek fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat peran kader dalam memberikan dukungan psikososial kepada ibu hamil dan menyusui melalui program edukasi. Metode kegiatan menggunakan pendekatan *participatory Action Research* (PAR), dimana pendekatan ini menggabungkan proses pembelajaran, refleksi, dan tindakan kolaboratif dengan melibatkan masyarakat sebagai mitra aktif dalam mengidentifikasi masalah, merencanakan solusi dan menghasilkan perubahan social yang bermakna. PAR dinilai sesuai untuk program dukungan psikososial karena menempatkan kader sebagai subjek perubahan yang terlibat secara langsung dalam memenuhi kebutuhan psikososial ibu hamil dan menyusui serta merumuskan strategi pendampingan yang berkelanjutan. Kegiatan melibatkan kader, ibu hamil dan menyusui di Posyandu Flamboyan II, Kelurahan Cislak Pasar, Kecamatan Cimanggis Kota Depok. Adapun tahapan kegiatan meliputi tahapan identifikasi masalah, perencanaan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi berupa refleksi. Materi edukasi mencakup konsep dukungan psikososial, identifikasi tanda kecemasan dan masalah psikologis, bentuk dukungan emosional dan psikososial dan komunikasi empatik. Hasil menunjukkan terdapat pergeseran pemahaman kader dari pendekatan yang berorientasi fisik menuju perspektif yang lebih holistik, dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya dukungan psikososial terdapat ibu. Proses reflektif dalam PAR berperan penting dalam membangun komitmen kader sebagai agen pemberi dukungan psikososial di komunitas. Pendekatan partisipatif ini berpotensi memperkuat layanan kesehatan maternal berbasis komunitas secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** kader kesehatan; dukungan psikososial; *Participatory Action Research*; ibu hamil; ibu menyusui.

**Abstract:** Community health workers play a strategic role in supporting mothers at the community level; however, current approaches still focus primarily on physical aspects. This community service initiative aims to strengthen the role of community health workers in providing psychosocial support to pregnant and breastfeeding mothers through an educational program. The activity employs a Participatory Action Research (PAR) approach, which integrates learning processes, reflection, and collaborative action by engaging the community as active partners in identifying problems, planning solutions, and generating meaningful social change. PAR is considered suitable for psychosocial support programs because it positions community health workers as agents of change who are directly involved in addressing the psychosocial needs of pregnant and breastfeeding mothers and formulating sustainable support strategies. The activities involved community health workers, pregnant women, and breastfeeding mothers at the Flamboyan II Posyandu in Cislak Pasar Village, Cimanggis District, Depok City. The stages of the activities included problem identification, activity planning, activity implementation, and evaluation in the form of reflection. The educational materials cover the concept of psychosocial support, identifying signs of anxiety

and psychological issues, forms of emotional and psychosocial support, and empathetic communication. The results indicate a shift in the cadres' understanding from a physically oriented approach toward a more holistic perspective, with increased awareness of the importance of psychosocial support for mothers. The reflective process in PAR plays a crucial role in building the cadres' commitment as agents of psychosocial support in the community. This participatory approach has the potential to strengthen community-based maternal health services in a sustainable manner.

**Keywords:** health workers; psychosocial support; Participatory Action Research; pregnant women; breastfeeding mothers.

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan dan postpartum merupakan periode transisi yang penuh tantangan, dimana pada masa tersebut terjadi perubahan biologis, psikologis dan sosial yang kompleks. Masalah kesehatan mental perinatal menjadi isu utama kesehatan masyarakat secara global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, 10-15% perempuan hamil mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, sementara hampir 20% perempuan pasca persalinan mengalami gangguan kesehatan mental terutama di negara-negara berkembang. Sebuah studi dengan data internasional menunjukkan bahwa gejala depresi mayor terjadi pada 15% ibu selama kehamilan dan 13% saat menyusui, sedangkan gejala kecemasan sedang hingga berat terjadi sekitar 10-11% pada setiap kelompok tersebut. Estimasi rata-rata gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada perinatal diperkirakan sekitar 16-20%, (Jiménez-barragan et al., 2024). Hasil temuan tersebut menegaskan bahwa aspek psikososial adalah hal umum dan mendasar dalam kesehatan reproduksi, sehingga diperlukan dukungan yang bersifat multidimensi berdasarkan peran tenaga kesehatan.

Beberapa penelitian di Indonesia mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental pada ibu hamil dan menyusui merupakan masalah yang krusial, bentuk gangguan seperti kecemasan, stress dan depresi ditemukan selama kehamilan dan pascapersalinan, kondisi ini mempengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi, (Nuryati & Amir, 2022; Alifka et al., 2023). Analisis berdasarkan data Riskesdas 2018 bahwa depresi peripartum adalah kondisi psikologis dengan prevalensi tinggi pada ibu hamil dan menyusui di tingkat nasional, hal tersebut mencerminkan beban psikososial di masyarakat, (Ariasih & Budiharsana, 2023). Pada tingkat komunitas hasil penelitian Ariasih & Budiharsana, (2023) di Puskesmas Sewon Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menemukan bahwa sekitar 25,8% ibu hamil trimester ketiga mengalami gejala gangguan emosional, sementara beberapa ibu postpartum mengalami gejala depresi ringan hingga berat. Penelitian yang dilakukan oleh penulis pada tahun 2022 di Kota Depok, ditemukan bahwa sebanyak 44% ibu nifas mengalami depresi ringan, 13% depresi sedang, dan 7% depresi berat. Data ini menunjukkan bahwa depresi merupakan masalah psikososial yang paling banyak dialami oleh ibu hamil dan postpartum. Kondisi tersebut menunjukkan kebutuhan dukungan psikososial yang belum terpenuhi di kalangan ibu hamil dan menyusui.

Kesejahteraan ibu selama kehamilan dan menyusui merupakan bagian dari upaya kesehatan ibu dan anak. Kehamilan dan menyusui adalah kondisi yang rentan terhadap perubahan fisiologis yang dramatis, yang seringkali ditandai dengan peningkatan stres, kecemasan sehingga ibu membutuhkan dukungan sosial, (Kowalska, 2023). Studi multisitus menunjukkan bahwa dukungan sosial selama



kehamilan dapat mengurangi tekanan emosional dan memperkuat kesejahteraan ibu, serta perkembangan janin dan bayi setelah kelahiran. Dukungan emosional dan instrumental dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan tenaga profesional kesehatan, hal ini menunjukkan bahwa dukungan yang mereka terima beragam. Hasil studi menunjukkan interaksi sosial yang sistematis serta dukungan yang sangat besar dari jejaring sosial seseorang membantu ibu dalam menghadapi kesulitan emosional yang dialami, (Mutawtah et al., 2023). Dukungan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan laktasi dan pengalaman dalam memberikan ASI eksklusif. Pendamping ditingkat komunitas berupa kunjungan rumah dapat memberikan dukungan kepada ibu berupa motivasi dan informasi, hal ini meningkatkan kepuasan ibu dan membantu mereka dalam menyusui, (Astuti & Nurlaela, 2018).

Kader kesehatan merupakan gerbang pertama dalam rangkaian layanan kesehatan primer di Indonesia. Kader merupakan relawan masyarakat yang dilatih oleh fasilitas kesehatan untuk memberikan informasi, mendeteksi kebutuhan, dan mengarahkan orang pada perilaku hidup sehat. Kader sangat penting dalam program kesehatan ibu dan anak, (P. D. Wahyuni & Sihombing, 2020). Peran kader belum sepenuhnya maksimal, terutama dalam dukungan psikososial. Pada saat yang sama, terdapat kebutuhan akan dukungan emosional dan psikologis bagi ibu hamil dan ibu menyusui, sementara saat ini sebagian besar kader masih berpusat pada pemberian informasi kesehatan yang bersifat fisik. Di sisi lain dukungan psikososial yang baik dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri ibu, serta dapat memperkuat hubungan sosial keluarga dalam menghadapi masa reproduksi, (Mutawtah et al., 2023). Edukasi psikososial bagi kader sangat dibutuhkan agar dukungan yang diberikan memiliki dimensi yang kuat secara emosional, sosial dan informasional. Implikasi pertama dari penguatan kapasitas kader ini berkaitan dengan peningkatan kualitas layanan di masyarakat, sedangkan implikasi kedua berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan ibu hamil dan ibu menyusui secara holistik.

Meskipun kader memiliki peran strategis dalam penyampaian layanan kesehatan ibu dan anak di tingkat masyarakat, dukungan psikososial bagi ibu hamil dan menyusui belum menjadi salah satu prioritas dalam penyelenggaraan layanan oleh kader. Identifikasi yang tidak efektif terhadap kebutuhan psikososial ibu dapat disebabkan oleh keterbatasan pemahaman kader mengenai kesehatan mental maternal serta kurangnya keterampilan dalam memberikan dukungan emosional dan sosial. (Surjaningrum et al., 2018; Fitryasari et al., 2025). Diperlukan upaya yang sistematis untuk memperkuat peran kader melalui edukasi psikososial yang bersifat formal.

Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memperkuat peran kader dalam memberikan dukungan psikososial kepada ibu hamil dan menyusui melalui edukasi yang terstruktur yang melibatkan peserta secara nyata. Integrasi antara edukasi terstruktur dan pelibatan aktif dilapangan efektif memicu Masyarakat untuk mengevaluasi tindakan mereka secara *real-time*, evaluasi ini akan memunculkan program baru yang lebih aplikatif, (Hafizoh et al., 2026). Peningkatan kemampuan kader dalam memberikan dukungan psikososial yang komprehensif dapat menjadi *support system* kesehatan mental bagi ibu hamil, (E. S. Wahyuni et al., 2025). sehingga kader siap melakukan kunjungan rumah untuk memberikan pendampingan



kepada ibu dalam adaptasi psikososial bagi ibu pasca persalinan secara komprehensif, (Handayani & Supliyani, 2026). Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak yang berbasis psikososial di tingkat komunitas.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberdayaan kader dalam rangka memberikan dukungan psikososial kepada ibu hamil dan menyusui. Kegiatan dilakukan selama 1 hari pada tanggal 19 Juli 2025, mulai pukul 09.00 sampai 11.00 WIB. Sasaran dalam kegiatan ini adalah kader kesehatan beserta ibu hamil dan ibu menyusui yang berada di Posyandu Flamboyan II RT 03 RW 07 Kelurahan Cisalak Pasar, Kecamatan Cimanggis Kota Depok yang berjumlah 18 orang.

Tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR), Metode PAR merupakan pendekatan yang menggabungkan proses pembelajaran, refleksi, dan tindakan kolaboratif dengan melibatkan masyarakat sebagai mitra aktif dalam mengidentifikasi masalah, merencanakan solusi dan menghasilkan perubahan social yang bermakna. PAR menekankan partisipasi serta pemanfaatan pengalaman masyarakat sebagai sumber pengetahuan dalam proses perubahan (Cornish et al., 2023). Pendekatan PAR dipilih karena memungkinkan partisipasi aktif kader dalam proses identifikasi masalah, refleksi pengalaman, perencanaan tindakan serta keterlibatan dalam evaluasi kegiatan. PAR dinilai sesuai untuk program dukungan psikososial karena menempatkan kader sebagai subjek perubahan yang terlibat secara langsung dalam memenuhi kebutuhan psikososial ibu hamil dan menyusui serta merumuskan strategi pendampingan yang berkelanjutan.

Tahapan kegiatan terdiri dari: Tahap identifikasi masalah, tahap ini terdiri dari penentuan lokasi melalui kajian situasi dengan melakukan wawancara terhadap kader posyandu flamboyan II untuk menggali pemahaman dan pengalaman dalam pendampingan psikososial terhadap ibu hamil dan menyusui. Kemudian tahap perencanaan tindakan yang diawali dengan penyusunan proposal dan persiapan kegiatan yaitu persiapan materi, sarana dan prasarana pendukung. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pemberian edukasi. Metode edukasi yang digunakan meliputi ceramah interaktif dan simulasi komunikasi empatik. Tahap evaluasi berupa kegiatan refleksi bersama antara kader beserta ibu hamil dan menyusui, kegiatan berupa merefleksikan pengalaman, tantangan dan rencana penerapan dukungan psikososial dalam praktik pendampingan.

## **IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melibatkan 18 peserta, yang terdiri dari 13 kader, dan 5 ibu hamil dan menyusui. Peserta adalah kader yang secara aktif berperan dalam kegiatan posyandu, serta dalam program kesehatan ibu dan anak serta ibu hamil dan menyusui. Peserta memberikan partisipasi sepenuhnya, yang mencerminkan sikap komitmen dalam penguatan kapasitas program dukungan psikososial.



Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat menggunakan *Participatory Action Research* (PAR) dengan menekankan proses partisipatif dan refleksi. Hasil kegiatan sebagai berikut:

#### 1. Tahap Identifikasi Masalah

Tahap awal untuk mengidentifikasi masalah dilakukan diskusi dengan kader untuk menggali pengalaman mereka dalam mendampingi ibu hamil dan menyusui. Hasil diskusi menunjukkan sebagian besar kader melakukan pendampingan yang fokus pada aspek fisik, seperti pemeriksaan berat badan, kepatuhan kunjungan antenatal, status imunisasi, antropometri dan gizi bayi.

Para kader mengakui bahwa aspek psikologis dan emosional ibu jarang dibahas. Mereka merasa belum memiliki pemahaman mengenai bentuk dukungan psikososial yang harus diberikan kepada ibu hamil maupun ibu menyusui, sehingga kader pun merasa kurang percaya diri dalam merespon keluhan emosional ibu. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan peningkatan kesejahteraan psikososial ibu dan kapasitas kader dalam memberikan dukungan yang bersifat non fisik.

#### 2. Tahap Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, kemudian disusun materi edukasi yang fokus pada

- a. Konsep dukungan psikososial
- b. Identifikasi tanda kecemasan dan masalah psikologis
- c. Bentuk dukungan emosional dan psikososial
- d. Komunikasi empatik

Perencanaan dilakukan secara kolaboratif dengan kader terutama dalam mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama kegiatan berlangsung.

#### 3. Tahap Pelaksanaan Tindakan (Action)

Program dirancang dalam satu sesi edukasi ceramah interaktif, simulasi dan diskusi partisipatif. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan partisipasi aktif dengan adanya pertanyaan yang diajukan peserta. Antusiasme dari kader dan ibu terlihat saat sesi simulasi komunikasi empatik dimana salah satu peserta mencoba mengungkapkan permasalahannya selama menyusui. Diskusi kelompok memunculkan pemahaman bersama bahwa dukungan psikososial tidak selalu dibutuhkan intervensi yang kompleks, akan tetapi dapat dimulai dari komunikasi yang empatik, sikap tidak menghakimi serta kesiapan mendengarkan dari kader terhadap permasalahan yang dihadapi ibu.

#### 4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi berupa refleksi menjadi bagian penting dalam proses pengabdian kepada masyarakat, dimana pada sesi ini kader menyampaikan perubahan cara pandang terhadap peran mereka selama ini. Sebagian kader menyadari bahwa fokus pelayanan masih dominan pada aspek fisik, sementara ibu juga membutuhkan dukungan yang bersifat psikososial dan emosional. Beberapa kader menyatakan komitmen untuk mencoba memulai menerapkan komunikasi empatik dan lebih peka terhadap tanda-tanda masalah psikologis dan emosional ibu. Fase refleksi ini menunjukkan perubahan kesadaran kader sebagai hasil proses partisipatif.





**Gambar 1.** Foto bersama kader sebagai bentuk komitmen pelaksanaan dukungan psikososial



**Gambar 2.** Penyerahan cendramata kepada kader

Setelah kegiatan terdapat beberapa indikasi penguatan peran kader diantaranya:

- 1) Kader mampu menjelaskan kembali bentuk dukungan emosional dan psikososial.
- 2) Kader menunjukkan kemampuan melakukan simulasi komunikasi empatik kepada ibu hamil dan menyusui.
- 3) Kader menyatakan kesiapan melakukan pendekatan yang lebih personal kepada ibu.

Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi para kader untuk mendapatkan wawasan lebih dalam mengenai kesehatan mental ibu sebagai bagian dari program Kesehatan Ibu dan Anak. Ide ini muncul dari hasil diskusi bersama kader, ibu hamil dan menyusui, dan pertemuan tersebut menghasilkan komitmen untuk menyisipkan pesan mengenai dukungan psikososial di setiap agenda kegiatan posyandu serta kunjungan rumah jika diperlukan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam penguatan peran kader melalui *Participatory Action Research* (PAR) menunjukkan proses partisipatif menjadi mekanisme penting dalam membangun kesadaran kritis kader terhadap pentingnya pemberian dukungan psikososial kepada ibu hamil dan menyusui. Pendekatan PAR juga dapat memperkuat proses transformasi kesadaran kader, hal ini sejalan dengan konsep *Conscientization* menurut Paulo Freire yang menjelaskan bahwa perubahan sosial dimulai dari kesadaran kritis terhadap realitas praktek sehari-hari, (Jemal, 2018; Khandekar, 2021). Melalui kegiatan ini reflektif bersama antar kader memunculkan kesadaran bahwa peran kader tidak hanya administratif tetapi juga sebagai *support sistem*. Partisipasi aktif dari peserta sebagai ruang belajar yang tidak hanya mentransfer ilmu, tetapi juga menumbuhkan peran baru.

Pentingnya dukungan psikososial diperkuat oleh data global WHO (2022) menunjukkan tingginya masalah kesehatan mental yang dialami ibu pada periode kehamilan dan postpartum yaitu sekitar 10-20 %, sedangkan hasil studi Devgade & Patil, (2025) menegaskan bahwa dampak gangguan mental perinatal dan postpartum tidak hanya pada ibu tetapi juga berkorelasi dengan perkembangan kognitif dan emosional anak. Isu kesehatan mental pada ibu hamil dan postpartum menjadi masalah signifikan yang memerlukan pendekatan komunitas, (McLeish et al., 2023). Hal ini diperkuat bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan tenaga kesehatan primer dan kader efektif dalam menjangkau ibu selama masa kehamilan dan menyusui diberbagai konteks termasuk dukungan psikososial dan edukasi kesehatan, (Kim et al., 2024). Hal tersebut menegaskan bahwa dukungan psikososial berbasis komunitas dapat menjadi upaya kesehatan preventif jangka panjang.

Peningkatan peran kader komunitas dalam memberikan dukungan psikososial bagi ibu hamil dan ibu menyusui merupakan jenis intervensi yang dilakukan dalam pendekatan kesehatan ibu berbasis masyarakat (Pramudianti et al., 2025). Kehamilan dan menyusui merupakan masa transisi biologis dan psikologis yang bersifat multifaktorial, sehingga ibu tidak hanya memerlukan layanan kesehatan fisik, tetapi juga dukungan emosional dan sosial yang memadai. Menurut WHO, (2022) Kesehatan mental ibu, sebagai bagian integral dari kesehatan ibu secara keseluruhan serta merupakan kontributor yang diperlukan bagi kesejahteraan ibu dan perkembangan anak, WHO juga merekomendasikan Layanan berbasis masyarakat untuk meningkatkan akses terhadap dukungan psikososial pada tingkat primer.

Dukungan sosial berfungsi untuk menurunkan stres dan berperan secara teoretis dalam melindungi dari stres menurut *stress-buffering hypothesis* dari Cohen & Wills, (1985), teori ini, dukungan emosional, informasional, dan instruksional berperan dalam meredakan dampak dan proses psikologis stres individu yang dihadapi akibat situasi, (McLeish et al., 2023). *Social support* yang responsif, peka, dan bersifat empati mengarahkan ibu hamil dan postpartum terhadap penyelesaian kecemasan, perubahan peran, dan penyesuaian sosial, (Wadi & Maksum, 2026). Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang memiliki dukungan social, tingkat kesejahteraan emosionalnya lebih baik dengan gangguan psikologis yang lebih rendah (Bedaso et al., 2021). Lebih jauh, untuk melindungi dan mengatasi masalah kesehatan mental, *Global Mental Health* (Gabrel et al., 2024), dalam laporan Komisi Kesehatan Mental, merekomendasikan untuk memfokuskan pada intervensi berbasis komunitas, terutama untuk negara-negara yang sedang berkembang dan dengan keterbatasan tenaga profesional.

Strategis kader kesehatan di Indonesia merupakan perpanjangan layanan kesehatan di tingkat masyarakat sebagai *low level entrenched services*. Kader kesehatan aktif dalam inovasi dan upaya promotif preventif, peran pentingnya adalah menghubungkan masyarakat dengan profesional kesehatan (Wadi & Maksum, 2026). Selain itu menurut McLeish et al., (2023) menyatakan bahwa dukungan yang efektif dibangun melalui hubungan saling percaya, empati dan menerima tanpa menghakimi. Model ini menekankan dukungan psikososial dan emosional yang diberikan kader dapat memperbaiki pengalaman psikososial ibu melalui pemahaman yang mendalam tentang dinamika sosial dan jaringan dukungan sosial. Dengan kegiatan ini, dapat meningkatkan kapasitas kader dalam mendesain dukungan psikososial dan sebagai tempat untuk berefleksi terhadap praktik layanan saat ini yang cenderung



berorientasi pada kesehatan fisik ibu dan anak. Pendekatan ini sesuai dengan paradigma kesehatan yang komprehensif dengan mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, dan sosial.

Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman serta perubahan kesadaran kader setelah mengikuti tahapan PAR. Melalui aktivitas partisipasi, diskusi dan refleksi, kader dapat melihat bentuk dukungan sosial yang dapat dilakukan, di antaranya: 1) berkomunikasi dengan empati; 2) memberikan informasi yang dapat menenangkan dan membangkitkan rasa percaya diri; 3) dapat mendeteksi tanda dan gejala awal dari kecemasan; dan 4) berkolaborasi dengan tenaga kesehatan jika masalah psikososial terdeteksi. Integrasi kegiatan dukungan psikososial memiliki Implikasi yang bersifat strategis berupa kegiatan rutin yang dilakukan kader baik di lokasi posyandu maupun kunjungan rumah. Sejalan dengan evaluasi yang ditemukan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengatasi tekanan psikologis, (Mcleish et al., 2023). Hasil ini memperkuat peranan metode PAR sebagai pendekatan yang mampu meningkatkan pemahaman dan membangun kapasitas reflektif dan kesadaran praktis kader sebagai agen perubahan di komunitas.

Evaluasi dari kegiatan ini adalah belum adanya penilaian yang bersifat kuantitatif terhadap perubahan kapasitas kader. Hasil reflektif peserta tetap menunjukkan transformasi kesadaran yang merupakan fondasi dari kegiatan ini. Transformasi ini penting sebagai indikasi awal perubahan praktek dilapangan. kader tidak hanya memahami materi edukasi tetapi juga mempertimbangkan aplikasi praktis dalam interaksi nyata dengan ibu hamil dan menyusui.

Hasil kegiatan edukasi dukungan psikososial kader sebagai realisasi pengabdian kepada Masyarakat dengan menerapkan metode PAR tidak hanya memperkuat aspek kognitif kader, tetapi juga meningkatkan sensitivitas sosial terhadap kebutuhan psikososial komunitas, hal ini menunjukkan pemberdayaan kader berbasis partisipatif memiliki potensi untuk memperluas akses dan kualitas dukungan psikososial di komunitas. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai penguatan paradigma penyelenggaraan layanan kesehatan bagi kader yang mengintegrasikan pendekatan bersifat fisik dan kesejahteraan psikososial dalam konteks kesehatan ibu dan anak.

## KESIMPULAN

Penerapan metode *Participatory Action Research* (PAR) sebagai upaya penguatan peran kader dalam memberikan dukungan psikososial bagi ibu hamil dan menyusui di Posyandu Flamboyan II Kelurahan Cislak Pasar, Kecamatan Cimanggis Kota Depok sebagai bentuk kegiatan pelayanan Masyarakat. Pelaksanaan program melalui identifikasi masalah, perencanaan program bersama dan pelaksanaan kegiatan yang melibatkan partisipasi aktif kader, ibu hamil dan menyusui sehingga mereka memiliki pemahaman bersama tentang pentingnya dukungan psikososial terutama dalam melewati masa adaptasi psikososial selama kehamilan dan pasca melahirkan. Kegiatan menegaskan pentingnya pengetahuan dukungan psikososial dan keterampilan komunikasi empatik dalam upaya penguatan peran kader sebagai agen dukungan social di Masyarakat. Berdasarkan evaluasi sebagai hasil refleksi menunjukkan penguatan kapasitas kader dalam pelayanan kesehatan ibu menjadi lebih luas, yang pada awalnya hanya mengedukasi aspek yang bersifat fisik menjadi pemenuhan dukungan psikososial bagi ibu. Kegiatan ini



menghasilkan komitmen untuk memprogramkan dukungan psikososial pada kegiatan posyandu serta kunjungan rumah sebagai bagian penting dari pelayanan kesehatan ibu dan anak. Hal ini menunjukkan bahwa kader memiliki potensi strategis dalam mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil dan menyusui ditingkat komunitas.

## REKOMENDASI

Rekomendasi yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Dukungan psikososial harus secara sistematis menjadi bagian dari kegiatan rutin kader, seperti posyandu dan kunjungan rumah, sehingga menjadi program pendampingan yang berkelanjutan. Dalam kegiatan mendatang diperlukan alat evaluasi yang terstandar untuk menilai secara kuantitatif perubahan dalam pengetahuan, sikap, perilaku, dan keterampilan kader agar dampak program menjadi nyata. Kerjasama Multisektoral diperlukan untuk memperkuat peran tenaga kesehatan, pemerintah desa/kecamatan, dan lembaga pendidikan kesehatan dalam pelaksanaan untuk menawarkan keberlanjutan program guna meningkatkan peran kader dalam dukungan psikososial. Program ini dapat diperluas menjadi model pemberdayaan kader berbasis psikososial yang dapat dengan mudah diterapkan di daerah lain dengan konteks komunitas yang serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifka, N., Amalia, R., Sakinah, A. I., Nurdin, A., Wiyata, A., & Mukhtar, M. (2023). *Hubungan Kesehatan Mental dengan Maternal Functioning pada Ibu Postpartum*. 7. <https://doi.org/10.24252/alami.v7i2.36608>
- Ariasih, A., & Budiharsana, M. (2023). *Prevalence and Sociodemographic Faktors Associated with Peripartum Depression in Indonesia : National Basic Health Research Data 2018*. 13(2), 141–149.
- Astuti, D. R., & Nurlaela, E. (2018). *Pengalaman Ibu Menyusui Dalam Program Kader Pendukung ASI Di Puskesmas Kabupaten Pekalongan Rahayu Diah Astuti 1 , Emi Nurlaela 2 I. XI(I)*.
- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). *The relationship between social support and mental health problems during pregnancy : a systematic review and meta - analysis*. *Reproductive Health*, 1–23. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98, 310–352. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cornish, F., Breton, N., Moreno-Tabarez, U., Delgado, J., Rua, M., de-Graft Aikins, A., & Hodgetts, D. (2023). *Participatory action research*. *Nature Reviews Methods Primers*, 3(1), 34. <https://doi.org/10.1038/s43586-023-00214-1>
- Devgade, P., & Patil, M. (2025). *Impact on maternal mental health on infants development : A narrative review*. 1584–1588. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>



- Fitryasari, R., Marthoenis, M., Warsini, S., Usher, K., Endang, H., Kusumawardani, W., & Sari, H. (2025). *Examining the challenges encountered by community health workers and empowering them to address mental health disorders : A qualitative study in Indonesia. International Journal of Nursing Sciences, 12*(1), 27–34. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2024.12.003>
- Gabrel, C., Mark, G., Nipun, S., Saldarriaga, G., Reilly, S., White, R., Liu, G., Dawn, A., & Zaluaga, I. maria. (2024). *Community-based mental health interventions in low- and middle-income countries: a qualitative study with international experts.*
- Hafizoh, N., Rachmanita, V., Maulidya, W. S., Irsyadilla, P., Haris, A., Anto, F., Artikel, I., Jatirejo, D. D., Lekok, K., & Pasuruan, K. (2026). *Pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan lingkungan melalui participatory action. 7*(10), 14–30. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v7i1.24286>
- Handayani, I., & Supliyani, E. (2026). *Pemberdayaan Kader Posyandu melalui Pelatihan dan Pendampingan Ibu Nifas untuk Dukungan Adaptasi Psikologis di Kelurahan Situgede , Kecamatan Bogor Barat , Kota Bogor , Provinsi Jawa Barat. 6*(3), 2175–2184.
- Jemal, A. (2018). *Critical Consciousness: A Critique and Critical Analysis of the Literature. 49*(4), 1–23. <https://doi.org/10.1007/s11256-017-0411-3>.Critical
- Jiménez-barragan, M., Falguera-puig, G., Curto-garcia, J. J., & Monistrol, O. (2024). *Prevalence of anxiety and depression and their associated risk factors throughout pregnancy and postpartum : a prospective cross-sectional descriptive multicentred study. 6*, 1–14.
- Khandekar, S. (2021). *Paulo Freirean Ideas at the Grassroots : From Problem Posing Education to Critical Consciousness.* <https://doi.org/10.1177/25166026211002937>
- Kim, S., Harkins, S. E., Brown, S., Clair, V. S., LeBron, G. K., & Barcelona de Mendoza, V. (2024). *A systematic review of community-based interventions to address perinatal mental health.*
- Kowalska, J. (2023). *The Level of Stress and Anxiety in Pregnant Women Depending on Social Support and Physical Activity.*
- Mcleish, J., Ayers, S., & Mccourt, C. (2023). *Community-based perinatal mental health peer support : a realist review. 8*, 1–12.
- Mutawtah, M. Al, Campbell, E., Kubis, H. P., & Erjavec, M. (2023). *Women ' s experiences of social support during pregnancy : a qualitative systematic review. BMC Pregnancy and Childbirth.* <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06089-0>
- Nuryati, T., & Amir, Y. (2022). *Mental Health Problems Of Pragnant Women, The Causes, And The Need Fof Social Support. 11*(June 2021), 80–88.
- Pramudianti, D. N., Maharrani, T., Nugrahini, E. Y., Kebidanan, J., Surabaya, P. K., Laktasi, M., & E-modul, T. (2025). *Penguatan peran kader melalui*



*peningkatan kompetensi manajemen laktasi berbasis teknologi E-Modul di Desa Pangerngumbuk Kabupaten Sidoarjo. 5992–6004.*

- Surjaningrum, E. R., Minas, H., Jorm, A. F., & Kakuma, R. (2018). *The feasibility of a role for community health workers in integrated mental health care for perinatal depression: a qualitative study from Surabaya , Indonesia. International Journal of Mental Health Systems, 1–16.* <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0208-0>
- Wadi, H., & Maksum, L. (2026). *Peran Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Cakupan Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak di Wilayah Pedesaan. 2(1), 30–41.*
- Wahyuni, E. S., Khasanah, A. U., Untari, I., Noorratri, E. D., Rahmawati, A., Anggraini, R., Sarjana, P., Bidan, P., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. A. (2025). *Pelatihan Kader Kesehatan Pimpinan Daerah ‘ Asyiyah Surakarta : “Meningkatkan Kemampuan Support System Kesehatan Mental Ibu Hamil .” 8, 4500–4506.*
- Wahyuni, P. D., & Sihombing, F. S. (2020). *Hubungan Motivasi Ibu dan Peran Kader dengan Keikutsertaan Ibu dalam Kelas Ibu Hamil. 10(2), 1–14.*
- WHO. (2022). *WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services* (W. H. Organization (ed.)).

