



OPTIMALISASI KESEHATAN OTAK IBU HAMIL MELALUI POLA HIDUP SEHAT PENDEKATAN *INTERPROFESSIONAL COLLABORATION*

Rubiati Hipni¹, Naning Kisworo², Rutmauli Hutagaol³, Erna Fauziah⁴, Niken Pratiwi⁵ Rasuna Ulfah⁶,
Erni Yuliastuti⁷, Isnaniah⁸, Nurlailah⁹, Wahdah Norsiah¹⁰
¹⁻¹⁰ Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

rubiatihipni@gmail.com

ABSTRACT

The brain health of pregnant women is an important aspect that affects maternal well-being and fetal development. Knowledge about health checks, including BSE (Breast Self-Examination), and the implementation of a healthy lifestyle during pregnancy play a major role in maintaining the brain health of pregnant women. This community service aims to optimize the brain health of pregnant women through BSE education and the implementation of a healthy lifestyle with the Interprofessional Collaboration (IPC) approach in the Assisted Village of the Tambarangan Health Center Area, Tapin Regency. The results showed that most pregnant women were aged 25-35 years (60.0%) and had little knowledge about BSE (60.0%). More worryingly, all pregnant women (100%) had never performed BSE. This low level of knowledge not only increases the risk of late detection of breast cancer, but can also trigger stress and anxiety that have a negative impact on the mental and brain health of pregnant women. Through the IPC approach, integrated education from various health professions (doctors, nurses, midwives, nutritionists, and psychologists) is carried out to improve the knowledge of pregnant women about BSE, stress management, and the implementation of a healthy lifestyle. This program helps pregnant women understand the importance of maintaining brain health by paying attention to nutritional intake, physical activity, and routine check-ups. This interprofessional collaboration plays an important role in integrating comprehensive promotive and preventive efforts, so that it can reduce the risk of physical and mental complications in pregnant women. These findings emphasize the importance of ongoing education and a holistic approach to improving the well-being of pregnant women in rural communities.

Keywords: Breast self-examination, Brain Health, Pregnant Women, Healthy Lifestyle, Interprofessional Collaboration (IPC)

ABSTRAK

Kesehatan otak ibu hamil merupakan aspek penting yang mempengaruhi kesejahteraan ibu dan perkembangan janin. Pengetahuan mengenai pemeriksaan kesehatan, termasuk SADARI (Periksa Payudara Sendiri), serta penerapan pola hidup sehat selama kehamilan berperan besar dalam menjaga kesehatan otak ibu hamil. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan otak ibu hamil melalui edukasi SADARI dan penerapan pola hidup sehat dengan pendekatan Interprofessional Collaboration (IPC) di Desa Binaan Wilayah Puskesmas Tambarangan, Kabupaten Tapin. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia 25-35 tahun (60,0%) dan memiliki pengetahuan kurang tentang SADARI (60,0%). Lebih mengkhawatirkan, semua ibu hamil (100%) tidak pernah melakukan SADARI. Rendahnya pengetahuan ini tidak hanya meningkatkan risiko keterlambatan deteksi kanker payudara, tetapi juga dapat memicu stres dan

kecemasan yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan otak ibu hamil. Melalui pendekatan IPC, edukasi terpadu dari berbagai profesi kesehatan (dokter, perawat, bidan, ahli gizi, dan psikolog) dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang SADARI, manajemen stres, dan penerapan pola hidup sehat. Program ini membantu ibu hamil memahami pentingnya menjaga kesehatan otak dengan memperhatikan asupan gizi, aktivitas fisik, dan pemeriksaan rutin. Kolaborasi antarprofesi ini berperan penting dalam mengintegrasikan upaya promotif dan preventif yang menyeluruh, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi fisik dan mental pada ibu hamil. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi berkelanjutan dan pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil di komunitas pedesaan.

Kata Kunci: SADARI, Kesehatan Otak, Ibu Hamil, Pola Hidup Sehat, *Interprofessional Collaboration* (IPC)

I. PENDAHULUAN

Kesehatan otak ibu hamil merupakan salah satu aspek penting yang sering kali terabaikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan ibu selama kehamilan. Kesehatan otak yang optimal selama masa kehamilan tidak hanya berdampak pada ibu (Kreitz *et al.*, 2020), tetapi juga berperan dalam perkembangan janin, termasuk kesehatan mental dan kognitif anak di masa depan (Puri, Richard and Galea, 2023). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan otak ibu hamil meliputi nutrisi, manajemen stres, aktivitas fisik, dan pola hidup sehat secara keseluruhan (Harahap *et al.*, 2024). Oleh karena itu, pengembangan strategi berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesehatan otak ibu hamil menjadi sangat penting, terutama di daerah-daerah yang akses terhadap layanan kesehatan masih terbatas. Desa binaan di wilayah Puskesmas Tambarangan, Kabupaten Tapin, Kalimantan Selatan, merupakan salah satu contoh daerah dengan kondisi ekonomi dan infrastruktur kesehatan yang masih berkembang. Permasalahan yang ada di Puskesmas Tambarangan Kabupaten Tapin, antara lain: kurangnya pengetahuan dan perilaku ibu tentang pola hidup sehat. Oleh karena itu diperlukan solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Solusi pada masalah kurangnya pengetahuan dan perilaku ibu tentang pola hidup sehat di wilayah Puskesmas Tambarangan Kabupaten Tapin dapat dilakukan dengan cara: memberikan edukasi ibu terkait konsep pola hidup sehat, dan melakukan teknik pemeriksaan kesehatan gigi ibu hamil. Sebagian besar penduduknya bekerja sebagai petani dan memiliki tingkat pendidikan yang terbatas, sehingga pemahaman mengenai pentingnya pola hidup sehat selama kehamilan, terutama dalam hal nutrisi dan kesehatan mental, masih perlu ditingkatkan (Laut *et al.*, 2018). Rendahnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat selama kehamilan dapat menyebabkan risiko komplikasi kesehatan, baik bagi ibu maupun bayi yang dikandungnya.

Pendekatan Interprofessional Collaboration (IPC) dapat menjadi solusi strategis dalam mengoptimalkan upaya pencegahan dan promosi kesehatan di masyarakat. IPC melibatkan kolaborasi antara berbagai profesi kesehatan, seperti dokter gigi, perawat, ahli gizi, dan bidan, yang secara sinergis dapat memberikan intervensi yang komprehensif (Yamuragiye *et al.*, 2023). Kolaborasi ini tidak hanya meningkatkan efektivitas pelayanan kesehatan, tetapi juga memberikan edukasi yang lebih holistik kepada ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan otak melalui pola hidup sehat, termasuk asupan gizi yang seimbang, pengelolaan stres, serta aktivitas fisik yang sesuai (Madisa, Filmalter and Heyns, 2023). Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan otak ibu hamil di desa binaan wilayah Puskesmas Tambarangan melalui pendekatan kolaborasi antarprofesi. Program ini diharapkan mampu memberikan edukasi dan

intervensi berbasis pola hidup sehat yang berkelanjutan, sekaligus meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan otak selama kehamilan. Dengan adanya program ini, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang positif dalam menjaga kesehatan ibu hamil dan mencegah risiko komplikasi kesehatan yang lebih serius di kemudian hari. Upaya pengabdian masyarakat melalui pendekatan IPC ini melibatkan berbagai profesi kesehatan seperti keperawatan, kebidanan, Kesehatan gigi, dan Ahli Gizi dalam rangka memberikan intervensi yang terarah dan sesuai kebutuhan masyarakat, sekaligus memperkuat sinergi antara layanan kesehatan dan komunitas lokal. Hasil dari program ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat bagi ibu hamil, tetapi juga menjadi model implementasi yang bisa diterapkan di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

II. METODE

Metode yang digunakan adalah memberikan edukasi pola hidup sehat pada saat kunjungan ibu ke Poskesdes Suoto Tatakan. Peserta yang datang adalah ibu-ibu yang ada di wilayah Puskesmas Tambarangan Kabupaten Tapin. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu dimana kegiatan ini tentu mematuhi protokol kesehatan seperti apa yang telah dianjurkan oleh pemerintah dengan tetap menggunakan masker, menjaga jarak antar peserta dan tidak mengumpulkan massa dalam jumlah yang banyak. Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bentuk program pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan KIE serta praktik kepada ibu-ibu melalui tiga tahapan utama sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2024 dengan lokasi di Poskesdes Suoto Tatakan wilayah Puskesmas Tambarangan Kabupaten Tapin. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 28 ibu hamil sekaligus dengan kegiatan penimbangan berat badan atau pemeriksaan ibu hamil, 10 fasilitator dari Jurusan Kebidanan, Keperawatan, Gizi, Kesehatan Gigi, dan Analis serta 2 co fasilitator dari Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Kegiatan dibuka Kepala Desa yang didampingi oleh bidan desa, dan petugas puskesmas di aula yang dimiliki Poskesdes Suota Tatakan dengan peserta ibu hamil.

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian materi sebagai pembinaan pada ibu hamil agar memperhatikan kesehatan ibu serta janin sehingga otak pada janin berkembang baik hingga pertumbuhan. Pemberian materi dimulai jurusan keperawatan dengan tema mengurangi hipertensi pada ibu hamil agar kesehatan bayi terpenuhi dan kesehatan otak janin terjaga, materi dipaparkandari tim Keperawatan. Dilanjutkan jurusan gizi dengan materi makanan yang bergizi dan membantu pembentukan saraf otak janin sehingga saat lahir otak bayi memiliki saraf yang sehat, materi ini dipaparkan dari Tim Gizi. Selanjutnya, Tim kesehatan gigi, yang menjelaskan tentang pentingnya kebersihan gigi pada ibu hamil, karena ketika ibu hamil mengalami sakit gigi makan akan berpengaruh pada janin karena asupan akan berpengaruh. Setelah materi kesehatan gigi dilanjutkan Tim analis dengan materi pentingnya kadar hemoglobin pada ibu hamil dan mencegah anemia pada ibu hamil karena akan berpengaruh pada kehamilan yang mana ketika terjadi anemia akan terjadi kelahiran prematur serta pendarahan ketika lahir. Terakhir, Tim Kebidanan dengan materi perlunya pemeriksaan selama kehamilan sampai persiapan proses kelahiran, dimana persiapan pada ibu hamil yang akan melahirkan bukan hanya materi tapi juga kesiapan suami atau keluarga bila sudah memberikan tanda-tanda akan terjadi kelahiran.



Gambar 2. Foto Bersama dengan peserta



Gambar 3: Pemberian materi dari Tim Keperawatan (Kiri Atas), Pemberian materi dari Tim Gizi (Kanan Atas), Pemberian materi dari Tim Kesehatan Gigi (Kiri bawah), Tim Analisis (Tengah), Tim Kebidanan (Kanan Bawah)

Tabel 1. Distribusi Umur Ibu Hamil

| Umur | Ibu hamil | |
|--------|-----------|-------|
| | F | % |
| 20-22 | 2 | 20,0 |
| 25-35 | 6 | 60,0 |
| >35 | 2 | 20,0 |
| Jumlah | 10 | 100,0 |

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar ibu hamil berusia 25-35 tahun sebanyak 6 orang (60,0%).

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil

| Pengetahuan | Ibu hamil | |
|-------------|-----------|-------|
| | F | % |
| Baik | 2 | 20,0 |
| Cukup | 2 | 20,0 |
| Kurang | 6 | 60,0 |
| Jumlah | 10 | 100,0 |

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan kurang tentang pemeriksaan SADARI sebanyak 3 orang (60,0%).

Tabel 3. Distribusi pemeriksaan SADARI pada ibu

| Latihan senam hamil | Ibu hamil | |
|---------------------|-----------|-------|
| | F | % |
| Belum pernah | 10 | 100,0 |
| Sudah pernah | 0 | 0,0 |
| Jumlah | 10 | 100,0 |

Berdasarkan tabel di atas, semua ibu tidak pernah melakukan SADARI sebanyak 10 orang (100%).

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Binaan Wilayah Puskesmas Tambarangan Kabupaten Tapin tidak hanya menunjukkan pentingnya deteksi dini melalui SADARI (Periksa Payudara Sendiri), tetapi juga memberikan peluang untuk mengaitkan pentingnya kesehatan otak ibu hamil dalam konteks kesehatan keseluruhan selama kehamilan. Meski fokus utama dari temuan ini berkaitan dengan rendahnya pengetahuan dan kebiasaan ibu hamil dalam melakukan SADARI, terdapat kaitan erat antara kesehatan fisik, mental, dan otak ibu hamil yang perlu diperhatikan sebagai satu kesatuan.

Pengetahuan yang kurang mengenai pemeriksaan SADARI dan tidak pernah melakukannya dapat berdampak lebih dari sekadar risiko fisik. Kekhawatiran akan kesehatan, terutama di masa kehamilan, sering kali berkontribusi pada peningkatan stres dan kecemasan. Ibu hamil yang khawatir tentang risiko kesehatan yang tidak terdeteksi (seperti kanker payudara) cenderung mengalami peningkatan stres yang dapat memengaruhi keseimbangan mental dan kesehatan otak (Pei *et al.*, 2023). Stres yang berkepanjangan diketahui dapat memicu pelepasan hormon kortisol yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perkembangan otak janin serta kesehatan otak ibu itu sendiri (van den Heuvel, 2022).

Seiring dengan itu, ketidaktahuan dan tidak adanya tindakan preventif dalam menjaga kesehatan payudara dapat meningkatkan rasa cemas, terutama jika ibu hamil tidak memiliki akses informasi atau dukungan kesehatan yang memadai. Hal ini dapat menimbulkan gangguan kecemasan yang mempengaruhi fungsi kognitif, suasana hati, dan pola tidur, yang semuanya berkaitan erat dengan kesehatan otak ibu hamil (Amiel Castro *et al.*, 2021).

Pola hidup sehat selama kehamilan tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk menjaga kesehatan otak ibu hamil. Pengetahuan yang cukup dan kebiasaan pemeriksaan kesehatan yang baik, seperti SADARI, merupakan bagian dari upaya preventif untuk mengurangi risiko penyakit dan mendukung kesejahteraan mental ibu (Nolvi *et al.*, 2023). Ketika ibu hamil memiliki pengetahuan yang memadai tentang kesehatan payudara, termasuk pemeriksaan SADARI, hal ini akan membantu mengurangi beban mental yang disebabkan oleh rasa khawatir atau ketidakpastian tentang kondisi kesehatan mereka.

Lebih dari itu, menerapkan pola hidup sehat, seperti pola makan bergizi, aktivitas fisik yang teratur, dan manajemen stres, memiliki dampak langsung terhadap kesehatan otak. Nutrisi yang tepat, seperti asupan omega-3, vitamin B, dan antioksidan, sangat penting dalam mendukung

perkembangan otak yang sehat bagi ibu hamil dan janinnya (Yelverton *et al.*, 2022). Aktivitas fisik juga dikenal sebagai faktor penting dalam menjaga fungsi kognitif dan mental, serta dapat mengurangi kecemasan dan depresi yang sering dialami ibu hamil.

Pentingnya pendekatan Interprofessional Collaboration (IPC) dalam pengabdian masyarakat ini menjadi lebih jelas ketika kita mempertimbangkan hubungan antara kesehatan fisik, mental, dan otak. IPC yang melibatkan berbagai profesi kesehatan, seperti perawat, bidan, ahli gizi, dan psikolog, dapat memberikan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada satu aspek kesehatan, tetapi seluruh kesejahteraan ibu hamil.

IV. SIMPULAN

Rendahnya pengetahuan dan praktik SADARI di kalangan ibu hamil tidak hanya berhubungan dengan risiko fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan otak ibu hamil. Melalui pendekatan pola hidup sehat yang mencakup pemeriksaan rutin, nutrisi yang tepat, aktivitas fisik, serta dukungan mental, kesehatan otak ibu hamil dapat dioptimalkan. Pendekatan Interprofessional Collaboration (IPC) memainkan peran penting dalam mengintegrasikan berbagai aspek kesehatan ini, memastikan bahwa ibu hamil tidak hanya mendapatkan edukasi tentang SADARI, tetapi juga memahami bagaimana kesehatan fisik dan mental mereka berhubungan erat dengan kesejahteraan otak dan perkembangan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiel Castro, R. *et al.* (2021) 'Pregnancy-related hormones and COMT genotype: Associations with maternal working memory', *Psychoneuroendocrinology*, 132. doi: 10.1016/j.psyneuen.2021.105361.
- Harahap, A. P. *et al.* (2024) 'Factors Affecting Perinatal Mental Health in Postpartum Mothers', *Unnes Journal of Public Health*, 13(1), pp. 69–77. doi: 10.15294/ujph.v13i1.74497.
- Van den Heuvel, M. I. (2022) 'From the Womb into the World: Protecting the Fetal Brain from Maternal Stress During Pregnancy', *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 9(1), pp. 96–103. doi: 10.1177/23727322211068024.
- Kreitz, S. *et al.* (2020) 'Maternal immune activation during pregnancy impacts on brain structure and function in the adult offspring', *Brain, Behavior, and Immunity*, 83(September 2019), pp. 56–67. doi: 10.1016/j.bbi.2019.09.011.
- Laut, T. *et al.* (2018) 'Laporan Jumlah Penduduk Berdasarkan Pendidikan Akhir per Kabupaten/ Kota Provinsi Kalimantan Selatan', 2018(1), pp. 2–3.
- Madisa, M., Filmlalter, C. J. and Heyns, T. (2023) 'Healthcare professionals and pregnant and post-natal women's perceptions of interprofessional collaboration in a maternity care facility: A qualitative study from Botswana', *Midwifery*, 125(November 2022), p. 103768. doi: 10.1016/j.midw.2023.103768.
- Nolvi, S. *et al.* (2023) 'Prenatal Stress and the Developing Brain: Postnatal Environments Promoting Resilience', *Biological Psychiatry*, 93(10), pp. 942–952. doi: 10.1016/j.biopsych.2022.11.023.
- Pei, Y. *et al.* (2023) 'Factors associated with the mental health status of pregnant women in China: A latent class analysis', *Frontiers in Public Health*, 10. doi: 10.3389/fpubh.2022.1017410.
- Puri, T. A., Richard, J. E. and Galea, L. A. M. (2023) 'Beyond sex differences: short- and long-term effects of pregnancy on the brain', *Trends in Neurosciences*, 46(6), pp. 459–471. doi: 10.1016/j.tins.2023.03.010.

- Yamuragiye, A. *et al.* (2023) 'Interprofessional collaboration experience among healthcare professionals providing emergency obstetric and neonatal care in Rwanda. A qualitative descriptive case study', *Journal of Interprofessional Education and Practice*, 32(July 2022), p. 100648. doi: 10.1016/j.xjep.2023.100648.
- Yelverton, C. A. *et al.* (2022) 'Diet and mental health in pregnancy: Nutrients of importance based on large observational cohort data', *Nutrition*, 96, p. 111582. doi: 10.1016/j.nut.2021.111582.