

Dukungan Psikososial Keluarga bagi Ibu Hamil dan Menyusui di Wilayah Terdampak Erupsi Semeru melalui Program Mother Support Group

Family Psychosocial Support for Pregnant and Breastfeeding Mothers in Areas Affected by Semeru Eruption through of Mother Support Group Program

Nurul Hayati¹, Novela Eka Candra Dewi*², Musviro³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

*Correspondence: novelaecd7@unej.ac.id

Abstrak

Ibu hamil dan menyusui merupakan kelompok rentan yang mengalami tekanan psikososial tinggi pada situasi pascabencana. Erupsi Gunung Semeru menyebabkan disrupsi sosial, emosional, dan akses layanan kesehatan yang berdampak pada kesejahteraan ibu dan bayi. Tujuan: Pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikososial ibu hamil dan menyusui melalui penguatan dukungan keluarga berbasis Mother Support Group (MSG). Metode: Kegiatan dilaksanakan di Desa Supiturang, Kecamatan Pronojiwo, Kabupaten Lumajang dengan melibatkan 6 peserta (ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga). Metode yang digunakan meliputi sharing discussion, penggunaan emotion cards, edukasi dukungan psikososial keluarga, serta latihan teknik relaksasi nonfarmakologis. Hasil: Program MSG meningkatkan keterbukaan komunikasi emosional antara ibu dan keluarga, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan rasa tenang dan bahagia pada peserta. Keluarga menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterlibatan sebagai sistem pendukung utama. Kesimpulan: Program Mother Support Group efektif sebagai model pengabdian masyarakat berbasis komunitas untuk memperkuat dukungan psikososial keluarga pada ibu hamil dan menyusui di wilayah terdampak bencana.

Kata kunci: dukungan psikososial, ibu hamil, ibu menyusui, bencana, mother support group

Abstract

Pregnant and breastfeeding mothers are vulnerable groups experiencing significant psychosocial stress in post-disaster situations. The Semeru eruption disrupted social, emotional, and health service access, affecting maternal and infant well-being. Objective: This community service aimed to improve psychosocial well-being of pregnant and breastfeeding mothers through strengthening family support using the Mother Support Group (MSG) approach. Methods: The program was conducted in Supiturang Village, Pronojiwo District, Lumajang Regency, involving six participants (pregnant mothers, breastfeeding mothers, and family members). Activities included sharing discussions, emotion card facilitation, family psychosocial education, and non-pharmacological relaxation techniques. Results: The MSG program enhanced emotional communication, reduced anxiety, and increased feelings of calmness and happiness among participants. Families demonstrated improved understanding and active involvement as key support systems. Conclusion: The Mother Support Group is an

effective community-based intervention model to strengthen family psychosocial support for pregnant and breastfeeding mothers in disaster-affected areas.

Keywords: *psychosocial support, pregnant mothers, breastfeeding mothers, disaster, mother support group*

1. PENDAHULUAN

Bencana erupsi Gunung Semeru merupakan salah satu kejadian krisis kemanusiaan yang memberikan dampak luas terhadap kehidupan masyarakat, khususnya kelompok rentan seperti ibu hamil dan menyusui [1]. Pada situasi pascabencana, perempuan dalam masa kehamilan dan menyusui menghadapi tantangan berlapis mulai dari keterbatasan akses pelayanan kesehatan, ketidakstabilan kondisi lingkungan, hingga tekanan psikologis yang sering kali tidak terlihat namun sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan anak [2]. Gangguan psikososial pada ibu hamil dan menyusui cenderung meningkat pada kondisi bencana, yang dapat memicu kecemasan, stres, penurunan kemampuan adaptasi, bahkan gangguan dalam proses laktasi [3]. Kondisi ini berpotensi menghambat capaian kesehatan maternal dan neonatal serta menurunkan kualitas pengasuhan pada masa-masa kritis awal kehidupan anak.

Meskipun beberapa intervensi penanganan bencana telah dilakukan, dukungan psikososial khusus bagi ibu hamil dan menyusui kerap luput dari perhatian [4]. Program bantuan biasanya lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar fisik, sementara aspek psikologis dan sosial yang menjadi fondasi ketahanan keluarga tidak tersentuh secara optimal. Padahal, keluarga memegang peran strategis sebagai sistem pendukung utama bagi ibu selama kehamilan dan masa menyusui [5]. Dalam konteks pascabencana, penguatan dukungan keluarga menjadi semakin penting untuk meminimalkan dampak psikologis berkepanjangan serta mendorong pemulihan yang lebih cepat dan berkelanjutan.

Melihat kebutuhan tersebut, program Mother Support Group (MSG) hadir sebagai pendekatan yang relevan dan adaptif untuk memberikan ruang bagi ibu hamil dan menyusui serta keluarganya untuk berbagi pengalaman, memperoleh edukasi, membangun jejaring sosial, dan memperkuat kapasitas menghadapi tekanan psikologis. Berbasis prinsip pemberdayaan, MSG memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah dan peer support yang terbukti efektif meningkatkan rasa percaya diri, kesiapan menghadapi persalinan, serta keberhasilan pemberian ASI. Dalam konteks wilayah terdampak erupsi Semeru, pendekatan ini menjadi sangat penting karena mampu menjembatani kebutuhan psikososial yang sering kali diabaikan oleh intervensi berbasis klinis [5].

Pembaruan dari kegiatan pengabdian ini terletak pada integrasi antara dukungan psikososial keluarga dengan model kelompok sebaya (MSG) yang dikontekstualisasikan secara spesifik pada situasi pascabencana erupsi Semeru. Tidak hanya menysasar ibu hamil dan menyusui sebagai individu, program ini secara strategis melibatkan keluarga sebagai aktor utama pendukung pemulihan

psikologis dan kesehatan maternal. Intervensi yang diberikan tidak terbatas pada edukasi kesehatan, tetapi juga pada penguatan kapasitas emosional, peningkatan resiliensi keluarga, serta penataan kembali lingkungan sosial yang sempat terdisrupsi akibat bencana. Pendekatan ini memberikan kontribusi baru dalam upaya pemulihan berbasis komunitas karena menggabungkan aspek kesehatan reproduksi, kesehatan mental, dan dinamika dukungan keluarga secara holistik dalam satu model layanan.

Selain itu, pelaksanaan program MSG dalam pengabdian ini memanfaatkan prinsip *evidence-based practice* dengan materi yang disesuaikan pada kebutuhan psikososial pascabencana. Kegiatan juga mengedepankan pemantauan berkelanjutan sehingga perubahan perilaku dan kondisi psikologis dapat terukur secara jelas. Pendekatan ini dianggap baru karena mengintegrasikan pemulihan psikososial dengan intervensi kesehatan maternal dalam satu program yang sistematis.

Dengan demikian, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui program Mother Support Group di wilayah terdampak erupsi Semeru diharapkan dapat menjadi model intervensi yang tidak hanya berfokus pada penyembuhan pascabencana, tetapi juga penguatan ketahanan keluarga untuk jangka panjang. Upaya ini menjadi kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan menyusui, sekaligus memberikan fondasi kuat bagi tumbuh kembang anak terutama pada periode emas kehidupan.

2. METODE

2.1 Lokasi dan Subjek Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Supiturang, Kecamatan Pronojiwo, Kabupaten Lumajang. Subjek pengabdian berjumlah 6 orang yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan anggota keluarga pendamping.

2.2 Metode dan Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan, dimulai dari tahap persiapan hingga evaluasi akhir. Tahapan ini dirancang berdasarkan pendekatan pemberdayaan masyarakat dan dukungan psikososial berbasis keluarga.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Identifikasi Masalah dan Analisis Kebutuhan

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan perangkat desa dan tenaga kesehatan setempat untuk mengidentifikasi kondisi psikososial ibu hamil dan ibu menyusui pascabencana erupsi Semeru, serta kebutuhan dukungan yang diperlukan.

2. Perencanaan Program

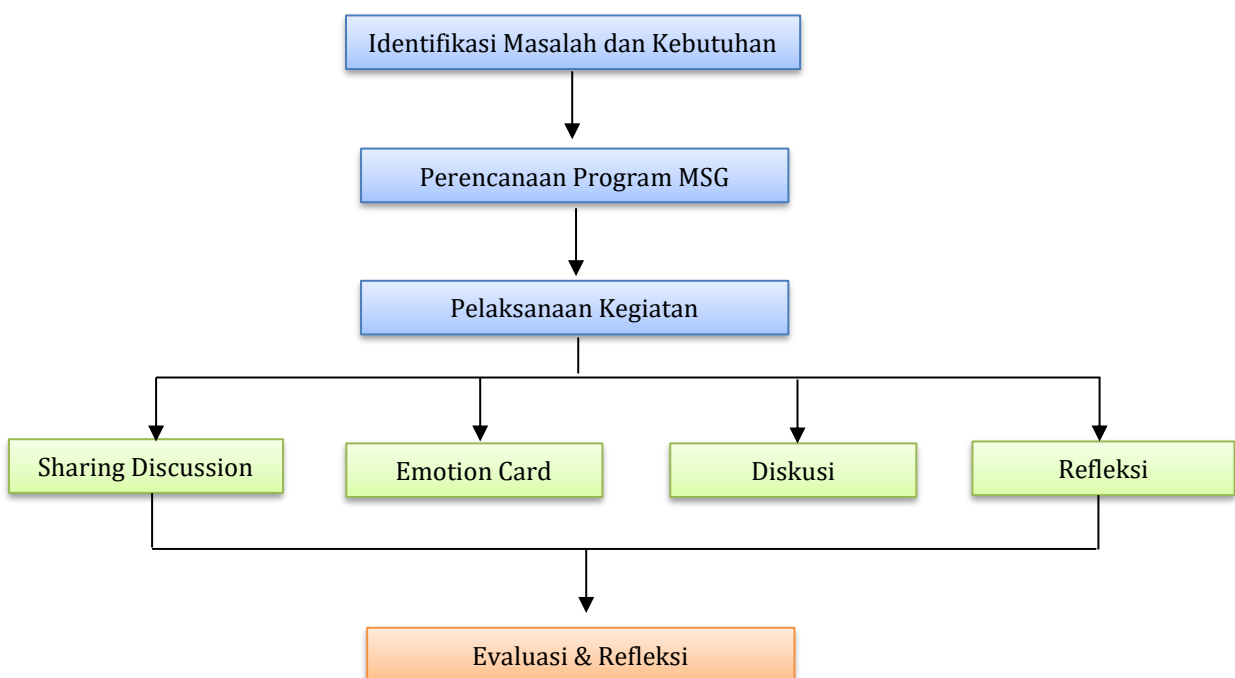
Penyusunan rencana kegiatan MSG meliputi penentuan materi edukasi, media yang digunakan (modul MSG, emotion cards), metode pelaksanaan, serta jadwal kegiatan.

3. Pembentukan Kelompok Mother Support Group (MSG)
Ibu hamil, ibu menyusui, dan anggota keluarga dikumpulkan dalam satu kelompok kecil untuk menciptakan suasana aman, nyaman, dan partisipatif.
4. Pelaksanaan Kegiatan Inti
Kegiatan inti meliputi:
 - a. Sharing discussion pengalaman psikososial pascabencana
 - b. Fasilitasi ekspresi emosi menggunakan emotion cards
 - c. Edukasi dukungan psikososial keluarga
 - d. Latihan teknik relaksasi nonfarmakologis (pernapasan dalam dan distraksi positif)

5. Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan kondisi emosional peserta, pemahaman keluarga, serta efektivitas kegiatan MSG.

2.3 Diagram Alir (Flowchart)



Gambar 1. Diagram Alir

2.4 Metode Pengambilan Data

Pengambilan data dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, meliputi:

1. Observasi Langsung

Observasi dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk menilai keterlibatan peserta, ekspresi emosional, interaksi ibu dan keluarga, serta respon terhadap materi dan aktivitas MSG.

2. Umpan Balik Verbal (Verbal Feedback)

Peserta diminta menyampaikan perasaan, pengalaman, dan perubahan yang dirasakan sebelum dan setelah mengikuti kegiatan MSG.

3. Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi berupa foto kegiatan digunakan sebagai data pendukung pelaksanaan pengabdian.

2.5 Evaluasi

Pengujian keberhasilan kegiatan pengabdian dilakukan melalui evaluasi proses dan hasil, yaitu:

1. Evaluasi Proses

Menilai kesesuaian pelaksanaan kegiatan dengan rencana yang telah disusun, termasuk kehadiran peserta, kelancaran kegiatan, dan ketercapaian setiap tahapan.

2. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan secara kualitatif berdasarkan:

- Penurunan ekspresi kecemasan dan ketegangan pada ibu hamil dan menyusui
- Peningkatan keterbukaan komunikasi emosional antara ibu dan keluarga
- Peningkatan pemahaman keluarga tentang pentingnya dukungan psikososial

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Program Mother Support Group (MSG) di Desa Supiturang, Kecamatan Pronojiwo, Kabupaten Lumajang diikuti oleh 6 orang peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, serta anggota keluarga yang mendampingi. Meskipun jumlah peserta terbatas, kegiatan berlangsung dengan suasana yang hangat, partisipatif, dan penuh antusiasme dari seluruh peserta.



Gambar 2. Dokumentasi Bumil & Busui

Selama kegiatan berlangsung, para ibu dan keluarga tampak aktif mengikuti sesi sharing discussion, edukasi, serta praktik dukungan psikososial yang diberikan oleh tim pengabdian. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan mereka dalam menyampaikan pengalaman, mengungkapkan perasaan, serta berdiskusi mengenai kondisi yang mereka alami selama berada di wilayah terdampak erupsi Semeru. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa kegiatan ini menjadi pengalaman yang menyenangkan karena memberikan ruang aman untuk berbagi tanpa rasa takut atau tertekan.



Gambar 3. Pemilihan Emotion Card

Penggunaan emotion card menjadi salah satu bagian yang paling menarik dan bermakna bagi peserta. Ibu hamil dan ibu menyusui memilih emoticon yang menggambarkan kondisi emosional mereka, seperti rasa cemas, sedih, takut, namun juga harapan dan kebahagiaan. Sementara itu, anggota keluarga memilih emoticon yang mencerminkan harapan mereka terhadap kondisi ibu, seperti keinginan agar ibu merasa lebih tenang, sehat, dan kuat. Proses ini membantu peserta mengekspresikan emosi yang selama ini terpendam dan memfasilitasi komunikasi emosional antara ibu dan keluarga.



Gambar 4. Peserta menuliskan harapannya

Selain memilih emoticon, peserta juga diminta untuk menuliskan harapan mereka di selembar kertas. Harapan yang dituliskan antara lain keinginan agar kondisi segera membaik, ibu dan bayi tetap sehat, serta keluarga dapat hidup lebih tenang tanpa rasa khawatir berlebihan. Kegiatan ini terbukti mampu membantu peserta merilekskan pikiran dan meminimalisir kekhawatiran, terutama pada ibu hamil dan ibu menyusui yang sebelumnya mengalami kecemasan akibat situasi pascabencana. Berdasarkan hasil evaluasi secara observasional dan respons verbal peserta, kegiatan MSG memberikan dampak positif terhadap kondisi psikososial ibu dan keluarga. Peserta menyatakan merasa lebih bahagia, lega, dan tenang setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, keluarga juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya dukungan emosional dan pendampingan bagi ibu hamil dan menyusui, terutama dalam situasi krisis.

Kehamilan dan masa menyusui merupakan fase yang secara biologis maupun emosional memerlukan stabilitas, dukungan, dan rasa aman [6]. Ketika bencana mengganggu kondisi tersebut, ibu hamil dan menyusui menghadapi risiko yang meningkat terhadap stres psikologis, kecemasan, ketidakpastian, serta gangguan fungsi sosial dan keluarga [7]. Kondisi-kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan maternal, menghambat proses kehamilan yang sehat, dan menurunkan kualitas pemberian ASI yang merupakan kebutuhan penting bagi bayi, terutama dalam kondisi darurat.

Dalam konteks pascabencana, sebagian besar intervensi biasanya berfokus pada penyediaan kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan layanan medis darurat [8]. Namun, tekanan emosional dan psikososial yang dialami ibu sering kali tidak terlihat sebagai prioritas, padahal dampaknya jangka panjang dan berpotensi mengganggu ketahanan keluarga [9]. Ketiadaan wadah untuk berbagi pengalaman, minimnya akses pada konseling psikologis, serta hilangnya struktur sosial yang biasanya menopang keseharian ibu menyebabkan proses pemulihan berjalan lambat. Keluarga yang seharusnya menjadi pendukung utama pun sering kali terjebak dalam masalah serupa, seperti kehilangan mata pencaharian, perubahan lingkungan hidup, dan tekanan ekonomi, sehingga dukungan psikososial bagi ibu menjadi kurang optimal [10].

Dukungan psikososial merupakan bentuk bantuan yang mengintegrasikan aspek emosional, sosial, dan praktis untuk membantu individu menghadapi tekanan atau perubahan hidup yang signifikan [11]. Pada ibu hamil dan menyusui, dukungan ini menjadi sangat penting karena masa kehamilan dan laktasi merupakan periode yang penuh dinamika fisik maupun psikologis [12]. Kehadiran keluarga sebagai lingkungan terdekat memiliki peran besar dalam menentukan kesejahteraan emosional ibu, terutama dalam situasi penuh tantangan seperti pascabencana erupsi Semeru. Dalam kondisi tersebut, ibu sering kali mengalami kegelisahan, ketakutan, dan rasa tidak aman, sehingga keluarga perlu hadir sebagai sumber kenyamanan dan ketenangan [13].

Dukungan keluarga dapat diwujudkan melalui suasana rumah yang harmonis, komunikasi yang hangat, serta kesediaan untuk mendampingi ibu dalam

menghadapi perubahan yang dialaminya [14]. Melalui pendekatan emosional yang empatik, keluarga dapat menunjukkan penerimaan tanpa menghakimi dan menjadi tempat bagi ibu untuk mengungkapkan perasaan maupun kekhawatirannya [15]. Bentuk dukungan ini membantu ibu merasa dihargai dan tidak sendirian dalam proses kehamilan atau menyusui, terutama ketika menghadapi trauma atau tekanan psikologis pascabencana.

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui Program Mother Support Group (MSG) menunjukkan potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut, baik dalam skala program maupun sebagai dasar kajian ilmiah berikutnya. Keberhasilan kegiatan ini dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial ibu hamil dan menyusui serta memperkuat peran keluarga membuka peluang pengembangan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. Levani, M. R. Utama, G. N. Djalilah, M. Anas, Y. A. Rezkitha, and N. M. Mochtar, "Skrining Kondisi Kesehatan Masyarakat Pasca Erupsi Gunung Semeru Di Desa Sumbermujur, Lumajang," vol. V, no. 2, 2021.
- [2] T. R. Coker and J. Appleton, *Addressing the Long-Term Effects of the COVID-19 Pandemic on Children and Families*. 2022.
- [3] E. M. Nagel *et al.*, "Maternal psychological distress and lactation and breastfeeding outcomes: A narrative review Emily," vol. 44, no. 2, pp. 215–227, 2023, doi: 10.1016/j.clinthera.2021.11.007.Maternal.
- [4] N. N. Rachman and D. E. Andayani, "Pengelolaan Gizi Bencana Pada Ibu Hamil Dan Ibu Menyusui," vol. 4, no. 2, pp. 148–164, 2021.
- [5] J. Sahar and H. Permatasari, "Dukungan keluarga terhadap pemberian asi eksklusif pada bayi di kota jambi," 2016.
- [6] Y. Diah *et al.*, "Peran Suami dalam Pendampingan Kehamilan Istri (Studi Kualitatif pada Masyarakat Kotabaru , Kalimantan Selatan)," 2025.
- [7] S. Lafortune, D. P. Laplante, G. Elgbeili, X. Li, C. Dagenais, and S. King, "Effect of Natural Disaster-Related Prenatal Maternal Stress on Child Development and Health : A Meta-Analytic Review," 2021.
- [8] O. Rowe and A. Nadkarni, "Barriers and facilitators to the implementation of mental health and psychosocial support programmes following natural disasters in developing countries : A systematic review," 2024.
- [9] Y. Zhang, C. Huang, and M. Yang, "Family Resilience Progress from the Perspective of Parents of Adolescents with Depression : An Interpretative Phenomenological Analysis," 2023.
- [10] J. Paken and A. Thusi, "The lived experiences and psychosocial impact of hearing loss on the quality of life of adults with Multidrug-Resistant Tuberculosis," pp. 1–13, 2020.
- [11] F. Ibda, "Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam

-
- Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan Fatimah Ibda,” vol. 12, no. 02, pp. 153–169, 2023.
- [12] A. Maulidira, N. Huda, A. Fitriah, and G. C. Marsha, “Pengaruh Dukungan Tenaga Kesehatan Terhadap Psychological Well-Being Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayu Tangi,” no. 4, pp. 1–23, 2024.
- [13] S. M. M. Pakaja, I. Wulansari, and M. S. Antu, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo,” vol. 8, no. 11, pp. 7280–7295, 2025, doi: 10.56338/jks.v8i11.9356.
- [14] R. Amalia, D. Dilasari, and F. G. Muthmainnah, “Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Membangun Keharmonisan Keluarga,” vol. 3, no. 2, pp. 85–98, 2025.
- [15] J. Mcleish and M. Redshaw, “Mothers ’ accounts of the impact on emotional wellbeing of organised peer support in pregnancy and early parenthood : a qualitative study,” *BMC Pregnancy Childbirth*, pp. 1–14, 2017, doi: 10.1186/s12884-017-1220-0.