

SOSIALISASI MOMMY BRAIN: RAHASIA DI BALIK PERUBAHAN KOGNITIF SAAT HAMIL DAN SETELAH MELAHIRKAN

Fardhan Aprizal^{1*}, Nurhasanah², Siti Nurjannah³, Muhammad faisal⁴, Sri Utamini⁵, Zufri⁶

¹²³⁴⁵⁶Universitas Malikussaleh

fardhan.210620128@mhs.unimal.ac.id¹ siti.210620182@mhs.unimal.ac.id²

zufri.210620181@mhs.unimal.ac.id³ Muhammad.210620172@mhs.unimal.ac.id⁴

nurhasanah.210620032@mhs.unimal.ac.id⁵

sri.210620122@mhs.unimal.ac.id⁶

Received: 30-11-2024

Revised: 10-12-2024

Approved: 15-12-2024

ABSTRAK

Mommy Brain atau Momnesia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perubahan kognitif yang dialami oleh seorang ibu setelah melahirkan, yang ditandai dengan peningkatan lupa, kebingungan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi tentang Mommy Brain di daerah Alue Buket, Kec. Lhoksukon, Kab. Aceh Utara, untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya ibu-ibu, mengenai kondisi ini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan sesi berbagi (sharing session) dengan tema "Menenal Mommy Brain/Momnesia: Rahasia di Balik Perubahan Kognitif Saat Hamil dan Setelah Melahirkan". Evaluasi dilakukan dengan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya ibu-ibu di daerah Alue Buket, tidak mengetahui istilah Mommy Brain sebelumnya. Namun, setelah dilakukan sosialisasi, pengetahuan mereka meningkat sesuai dengan hasil pretest dan posttest.

Kata Kunci: Mommy Brain, Ibu, Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya (Efrizal & Johni, 2023). Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses fisiologis, tetapi penyulit dapat muncul kapan saja, dan dapat memberikan dampak serius pada ibu dan janin (Wati et al., 2023). Istilah kehamilan risiko tinggi (kehamilan berisiko) digunakan ketika faktor fisiologis atau psikologis secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan mortalitas atau morbiditas ibu atau janin (Nabila et al., 2007). Mommy brain adalah istilah yang menggambarkan kesulitan otak untuk bisa fokus setelah melahirkan sehingga beberapa Bunda jadi suka lupa. "momnesia" atau "otak ibu" adalah bahwa ibu baru mengalihkan perhatian mereka ke bayi dan menjauh dari hal-hal lain. Wanita hamil, berbeda dengan wanita yang tidak pernah hamil, menunjukkan peningkatan dalam mempelajari objek yang berhubungan dengan bayi dibandingkan dengan objek yang berhubungan dengan orang dewasa, menurut laporan para peneliti dalam Memory in 2022 (Hanum & Andiny, 2018). Wanita hamil juga lebih baik dalam mengingat hubungan antara objek dan lokasi (Sari, 2015).

Mommy brain, atau perubahan kognitif pada ibu hamil dan setelah melahirkan, merujuk pada fenomena penurunan fungsi kognitif yang sering dialami oleh wanita selama dan setelah kehamilan (Khalid et al., 2022). Penelitian (Alami et al., 2024) menunjukkan bahwa fluktuasi hormon, stres, dan kurang tidur dapat memengaruhi memori dan konsentrasi ibu. Selain itu, perubahan ini juga dapat berfungsi sebagai

mekanisme adaptasi untuk memprioritaskan perawatan bayi. Meski sering dianggap negatif, mommy brain dapat mencerminkan transformasi kognitif yang kompleks dalam peran baru sebagai ibu.

Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami adaptasi fisiologis yang sangat besar, yang mungkin juga terwujud dalam makrostruktur otak. Namun, penelitian di bidang ini sangat jarang. Hal ini dapat disebabkan oleh peraturan ketat yang diberlakukan pada pencitraan resonansi magnetik (MRI) selama kehamilan, serta keengganan yang dapat dimengerti dari wanita yang berencana untuk hamil, sedang hamil, atau yang baru saja melahirkan untuk menjalani pemindaian MRI sukarela. Namun, secara keseluruhan, tampaknya masih ada konsensus umum di antara beberapa studi pencitraan bahwa kehamilan disertai dengan penurunan ukuran otak, volume jaringan, dan berbagai ukuran kortikal, seperti ketebalan, luas permukaan, dan gyrifikasi.

Menurut Dwi Febriati & Zakiyah, (2022) mendefinisikan wanita hamil sebagai individu yang mengalami perubahan fisiologis dan hormonal kompleks untuk mendukung perkembangan janin di dalam rahim. Perubahan ini mencakup peningkatan volume darah, peningkatan produksi hormon seperti estrogen dan progesteron, serta perubahan pada sistem kardiovaskular dan pencernaan (Rohaeni, 2023). Semua perubahan ini membantu mempersiapkan tubuh wanita untuk mendukung kehamilan dan proses persalinan. Kehamilan dan menjadi seorang ibu adalah fase unik dalam kehidupan wanita yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional dan kognitif. Salah satu fenomena yang sering dibicarakan adalah “*momnesia*” atau lebih dikenal sebagai “*mommy brain*”. Istilah ini mengacu pada perubahan kognitif, seperti penurunan daya ingat, kesulitan fokus, serta pengambilan keputusan yang kerap dilaporkan oleh ibu hamil dan pasca melahirkan. Dalam beberapa dekade terakhir, fenomena ini telah menarik perhatian tidak hanya masyarakat umum tetapi juga komunitas ilmiah karena dampaknya yang signifikan pada kesejahteraan ibu, peran keluarga dan produktivitas mereka dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, Jacob (2018) mencatat bahwa dalam masyarakat, ibu hamil sering diasosiasikan dengan kelupaan dan kesalahan kecil sehari-hari yang dianggap sebagai konsekuensi normal dari kehamilan.

Studi oleh Davies et al. (2020) juga mendukung pandangan ini dengan mengungkapkan bahwa ibu hamil cenderung mengalami penurunan performa pada tugas-tugas yang melibatkan perhatian, pengambilan keputusan dan memori. Penurunan ini umumnya dimulai pada trimester pertama kehamilan, stabil selama kehamilan dan dapat berlanjut setelah melahirkan. Namun, tidak semua perubahan ini bersifat negatif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa meskipun terjadi kesulitan kognitif, kehamilan dan menjadi ibu juga memicu adaptasi *neuroplastisitas* yang signifikan pada otak. Luders et al. (2020) menemukan bahwa setelah melahirkan, terjadi peningkatan volume materi abu-abu yang signifikan di berbagai area otak ibu, termasuk area kortikal dan subkortikal seperti *girus frontal inferior*, *precuneus*, dan *thalamus*. Peningkatan ini mencerminkan kemampuan adaptif otak untuk mendukung peran ibu dalam merawat anak, meningkatkan perhatian, dan mengelola tanggung jawab yang kompleks. Fenomena “*momnesia*” juga dapat dikaji dari perspektif faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian di Kabupaten Indramayu oleh Nurhayati et al. (2020) menemukan bahwa sekitar 6,52% ibu hamil mengalami gejala “*momnesia*”. Studi ini mengidentifikasi beberapa faktor internal, seperti usia kehamilan, perubahan emosi, dan penurunan efikasi diri, serta faktor eksternal, seperti pola istirahat, aktivitas fisik dan dukungan keluarga. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa “*momnesia*” tidak hanya disebabkan oleh perubahan biologis tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sosial dan

lingkungan.

Lebih lanjut, terdapat dimensi positif yang jarang dibahas dalam narasi populer tentang “*mommy brain*”. Sebagian ibu melaporkan peningkatan kemampuan multitasking, pengelolaan waktu, serta kepekaan emosional yang lebih baik. Putranto, (2018) menyebutkan bahwa banyak ibu merasa kemampuan mereka untuk fokus dalam waktu singkat meningkat setelah memiliki anak. Mereka juga mengembangkan cara-cara baru yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas sehari-hari, baik dalam pekerjaan maupun pengasuhan. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan kognitif selama kehamilan dan menjadi ibu bukanlah sekadar defisit tetapi juga peluang untuk pertumbuhan adaptif. Di tengah perdebatan antara efek negatif dan adaptasi positif “*mommy brain*”, penting untuk melakukan sosialisasi dan edukasi mengenai fenomena ini. Sosialisasi ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi stigma yang sering kali melekat pada ibu, tetapi juga untuk memberikan pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana kehamilan dan menjadi ibu memengaruhi otak dan kehidupan seorang wanita. Dengan pendekatan yang holistik, sosialisasi dapat menjadi alat untuk mendukung ibu hamil dan pasca melahirkan dalam menghadapi tantangan serta mengoptimalkan potensi adaptasi yang mereka miliki (Bakhri, 2015).

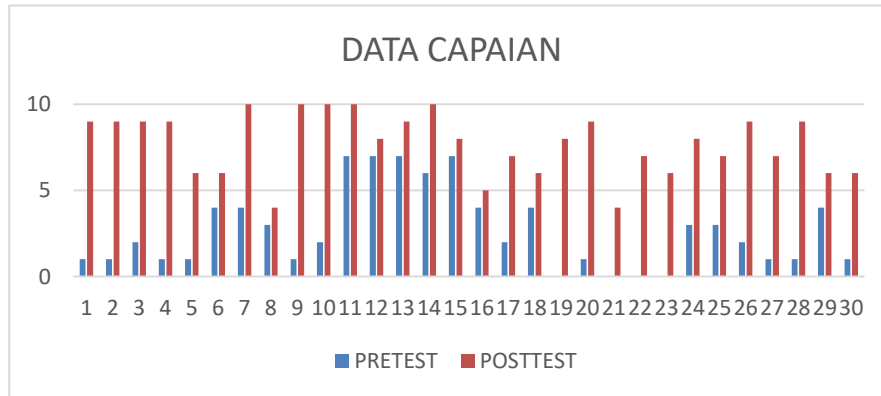
METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu melakukan psikoedukasi dengan memberikan ceramah dan sharing session mengenai “*Mommy Brain/Momnesia*”. Psikoedukasi adalah suatu proses yang dilakukan pada individu atau kelompok dengan maksud untuk dapat memberikan kesadaran atau pengetahuan kepada partisipan mengenai topik terkait dan meningkatkan mekanisme coping partisipan dalam menghadapi situasi tersebut (Susantia et al., 2024). Kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 30 peserta, yang terdiri dari ibu hamil dan ibu – ibu yang memiliki batita dan balita. Metode yang tepat dalam menganalisis penyampaian psikoedukasi kepada partisipan adalah menggunakan pretest dan posttest. Pretest adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan partisipan terhadap materi yang akan disampaikan, yang artinya kegiatan ini dilakukan sebelum materi disampaikan (Rakib et al., 2022). Posttest adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan partisipan terhadap materi yang sudah disampaikan, yang artinya kegiatan tersebut dilakukan sesudah penyampaian materi (Isma et al., 2022).

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil sosialisasi Mommy Brain didapati bahwa mayoritas ibu-ibu di daerah Alue Buket, Kec. Lhoksukon, Kab. Aceh Utara belum mengetahui dan memahami apa itu *Mommy Brain* perubahan kognitif yang terjadi saat hamil dan setelah melahirkan. Kegiatan psikoedukasi diikuti oleh sejumlah peserta yang terdiri dari 30 peserta. Setiap peserta telah melakukan penilaian awal (pretest) dan penilaian akhir (posttest) untuk mengukur pemahaman mereka tentang materi yang disampaikan. Pada saat kegiatan sosialisasi dilakukan terdapat kendala yang dialami oleh pelaksana yaitu kurangnya antusias ibu-ibu terhadap sosialisasi ini. Hasil pretest menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pemahaman yang rendah sebelum mengikuti kegiatan. Menurut Glynn menjelaskan bahwa “*mommy brain*” adalah adaptasi evolusioner yang mempersiapkan ibu untuk fokus pada bayi dan menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan anak. Perubahan hormonal selama kehamilan, khususnya peningkatan hormon seperti oksitosin, dapat menyebabkan perubahan pada otak yang

memengaruhi fungsi kognitif dan emosi ibu (Puji Septeria & Adlia Syakurah, 2024). Kim dan koleganya melakukan penelitian yang menunjukkan adanya perubahan struktural pada otak ibu, terutama di area yang berkaitan dengan empati, kecerdasan emosional, dan pengasuhan. Studi ini menunjukkan bahwa perubahan kognitif dan emosional yang dikenal sebagai "mommy brain" bukan sekadar penurunan fungsi kognitif, tetapi mungkin melibatkan penguatan keterampilan yang penting bagi pengasuhan anak.



Grafik 1.

Berikut adalah data mengenai hasil pretest dan posttest peserta

Dengan nilai pretest berkisar antara 0 hingga 7, ini menunjukkan adanya kebutuhan mendasar untuk meningkatkan pengetahuan mengenai materi yang diajarkan. Setelah mengikuti sesi psikoedukasi, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Banyak peserta yang mendapatkan nilai maksimal 9 atau 10, yang menandakan pemahaman yang lebih baik setelah mendapatkan informasi dan penjelasan dari pemateri.



Gambar 1.

Psikoedukasi oleh Tim dan Peserta

Gambar 1 menunjukkan tim psikoedukasi yang sedang memberikan materi kepada ibu-ibu peserta. Dalam gambar tersebut, tampak tim yang terdiri dari fasilitator dan narasumber sedang memaparkan penjelasan mengenai Mommy Brain, dengan peserta yang tampak serius mendengarkan dan mencatat informasi yang diberikan. Suasana interaktif terlihat jelas, di mana para peserta tidak hanya

mendengarkan, tetapi juga aktif bertanya dan berdiskusi mengenai topik yang sedang dibahas. Kegiatan ini menunjukkan keberhasilan tim dalam menyampaikan materi yang relevan dan bermanfaat bagi ibu-ibu, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pemahaman lebih baik mengenai perubahan kognitif setelah melahirkan.



Gambar. 2 Tim Psikoedukasi

Pada kegiatan psikoedukasi yang para ibu-ibu menunjukkan partisipasi yang sangat aktif dan antusias. Kegiatan dimulai dengan ceramah mengenai Mommy Brain, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang perubahan kognitif yang dialami oleh ibu selama masa kehamilan dan setelah melahirkan. Selama sesi ini, ibu-ibu sangat tertarik dengan penjelasan mengenai penyebab, gejala, dan dampak dari Mommy Brain, serta cara-cara untuk menghadapinya dengan lebih baik. Selanjutnya, sesi sharing memberikan kesempatan bagi ibu-ibu untuk berbagi pengalaman pribadi mengenai perubahan yang mereka rasakan setelah melahirkan. Diskusi ini sangat membantu peserta untuk saling memahami dan mendukung, serta memberikan ruang bagi mereka untuk mengungkapkan tantangan yang mereka hadapi terkait dengan Mommy Brain. Para ibu merasa lebih diberdayakan setelah mengetahui bahwa kondisi ini adalah hal yang umum dialami oleh banyak ibu, dan bukan sesuatu yang perlu disembunyikan atau dianggap sebagai kelemahan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan setelah mengikuti psikoedukasi. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum familiar dengan istilah Mommy Brain. Namun, setelah mengikuti sesi ceramah dan diskusi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, yang tercermin dalam hasil posttest. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang Mommy Brain dan memberikan mereka wawasan yang lebih baik dalam mengelola perubahan kognitif yang terjadi pasca melahirkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pretest posttest di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai topik yang

diajarkan. Peningkatan nilai posttest dibandingkan dengan pretest menunjukkan bahwa materi yang disampaikan efektif dan diterima dengan baik oleh peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi peserta untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan psikologis, terutama bagi ibu-ibu yang baru melahirkan. Pengenalan istilah serta pengetahuan baru mengenai gejala ataupun gangguan yang terjadi pada ibu hamil dan ibu setelah melahirkan dapat mengurangi dampak negatif yang timbul akibat ketidaktahuan yang dapat menyulitkan dan mengganggu aktifitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alami, F. N., Ayu, N., Maharani, A., Balqis, A. A., Az-zahra, F. K., Zahira, A., Nanda, I. M. G., Vaidika, I. K. S., & Amalia, E. (2024). Post-Partum Depression: A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*.
- Bakhri, A. (2015). Tantangan Pendidikan Agama Islam Di Madrasah Pada Era Globalisasi. *Jurnal Madaniyah*, 8, 63–86.
- Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Efrizal, W., & Johni, A. F. (2023). Asuhan Gizi Pada Penderita Skizofrenia dengan Diabetes Melitus dan Tuberkulosis: Tinjauan Kasus: Nutritional Care for Schizophrenics with Diabetes Mellitus and Tuberculosis: A Case Review. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 4(1), 12–41.
- Hanum, N., & Andiny, P. (2018). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Usia Perkawinan Pertama dan Kematian Bayi terhadap Fertilitas di Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis*, 9(2), 160–170. <https://doi.org/10.33059/jseb.v9i2.764>
- Isma, A., Rakib, M., & Halim, N. (2022). Mengembangkan Karakter Entrepreneur Siswa Melalui Pelatihan Kewirausahaan di SMK Negeri 1 Sidrap. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 93–104. <https://doi.org/10.54082/jippm.32>
- Khalid, S. H., Patimah, S., & Asrina, A. (2022). Persepsi Masyarakat mengenai Penyebab dan Dampak Stunting di Kabupaten Majene Sulawesi Barat Tahun 2020. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2022*, 3(4), 80–94. <https://doi.org/10.52103/jmch.v3i4.1177>JournalHomepage:<https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch>
- Nabila, H., Kesumadewi, T., & Immawati. (2007). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Atlante Per La Stadiazione Dei Tumori Maligni*, 2, 287–292. https://doi.org/10.1007/978-88-470-0694-2_33
- Puji Septeria, I., & Adlia Syakurah, R. (2024). Efektivitas Hipnosis dalam menurunkan kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1295–1310. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Putranto, T. D. (2018). Kelas Sosial Dan Perempuan Generasi Z di Surabaya Dalam Membuat Keputusan Setelah Lulus Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 2(1), 15–28. <https://doi.org/10.25139/jkp.v2i1.841>
- Rakib, M., Aris, V., & Ashdaq, M. (2022). Pelatihan Mendesain dan Membuat Website

- Bisnis bagi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Sidenreng Rappang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(6), 1841–1848. <https://doi.org/10.54082/jamsi.549>
- Rohaeni, E. (2023). Tanda Bahaya Pada Masa Kehamilan Trimester I-III. In *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan untuk Ibu dan Generasi Sehat*.
- Sari, E. (2015). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil di RS. Santa Elisabet Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 1(1), 44–54.
- Susantia, M., Ayua, M. S., Akbara, S., Saria, S. K., & Makmur, T. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja di desa besar ii terjun pantai cermin psychoeducation to improve mental wellbeing among adolescents in big village ii plunge mirror beach. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 124–135.
- Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226–234.