

Penyuluhan Tentang Kecemasan Dalam Persalinan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Jempong Baru, Kota Mataram

Siskha Maya Herlina ^{1*}, Yadul Ulya ², Regina Pricillia Yunika ³

^{1,2,3} Stikes Yarsi Mataram, Mataram

*Email: Siskhamayah@gmail.com

Abstrak

Melahirkan merupakan peralihan darimasa kehamilan menjadi orang tua. Dalam sehari atau kurang dari sehari, masa kehamilan sembilan bulan berlalu dan masa menjadi orang tua dimulai. Berbagai budaya di dunia menganggap kelahiran adalah peristiwa kehidupan yang setara maknanya dengan kematian. Kelahiran dirayakan hampir disetiap tempat sebagai peristiwa yang menggembirakan dan dikelilingi dengan berbagai ritual yang berhubungan dengan harapan, janji, dan kehidupan baru (Simkin, 2007).

Setiap hari rata-rata lahir 10.000 lebih bayi di Indonesia pada tahun 2010, jumlah inilah yang bisa menjadi bertambahnya jumlah penduduk di Indonesia per tahunnya semakin meningkat (Andira, 2011). Pada setiap tahap persalinan, ibu akan mengalami perubahan psikologi dan perilaku yang cukup spesifik sebagai respons dari apa yang ia rasakan dari proses persalinannya. Pada fase laten, kadang pasien belum cukup yakin bahwa ia akan benar-benar melahirkan meskipun tanda persalinan sudah cukup jelas (Silstyawati & Nugraheny, 2010).

Pada dasarnya semua wanita akan mengalami kecemasan pada proses persalinan yang bisa dikarenakan rasa nyeri persalinan. Sejak zaman dahulu kecemasan terhadap persalinan sudah menjadi pokok pembicaraan di antara wanita. Perasaan kecemasan dan sikap seorang wanita dalam melahirkan sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya perbedaan struktur sosial, budaya, agama, kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, pengalaman masa lalu, pendampingan keluarga, dan lingkungan (Rohani, et al, 2011).

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

Abstract

Childbirth is a transition from pregnancy to parenthood. In a day or less, the nine months of pregnancy are over and parenthood begins. Various cultures in the world regard birth as a life event that is equivalent in meaning to death. Birth is celebrated almost everywhere as a joyous occasion and is surrounded by various rituals related to hope, promise and new life (Simkin, 2007).

Every day, on average, more than 10,000 babies were born in Indonesia in 2010, this number could be an increase in the number of people in Indonesia every year increasing (Andira, 2011).

At each stage of labor, the mother will experience quite specific psychological and behavioral changes in response to how she feels from her delivery. In the latent phase, sometimes the patient is not quite sure that she will actually give birth even though the signs of labor are clear enough (Silstyawati & Nugraheny, 2010).

Basically all women will experience anxiety in the delivery process which can be due to labor pain. Since ancient times anxiety over childbirth has been a topic of conversation among women. Feelings of anxiety and attitudes of a woman in childbirth vary widely and are influenced by many factors, including differences in social structure, culture, religion, mother's readiness in facing childbirth, past experiences, family assistance, and the environment (Rohani, et al, 2011).

Keywords: Anxiety, Third Trimester Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO (2018), rasio kematian ibu di negara berkembang adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012 mencatat ada 359 ibu meninggal per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada tahun 2016 tercatat AKI sebanyak 4912 (1) sebanyak 28,7% dari seluruh ibu hamil di Indonesia dilaporkan mengalami kecemasan menjelang persalinan dan saat persalinan.

Di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Mandagi, 2013). Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimasa pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya. (Usman, 2016) Dengan semakin dekatnya jadwal persalinan, terutama pada kehamilan pertama, wajar jika timbul perasaan cemas atau takut karena kehamilan merupakan pengalaman yang baru. (Maimunah, 2009)

Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan, seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. (Mandagi, 2013) Kecemasan (anxiety) merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. (Usman, 2016) Kecemasan tidak dapat dihindarkan dari kehidupan sehari-hari. (Saseno, 2013) Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. (Shodiqoh, 2014)

kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin. (Novitasari, 2013)

Pada setiap tahap persalinan, ibu akan mengalami perubahan psikologi dan perilaku yang cukup spesifik sebagai respons dari apa yang ia rasakan dari proses persalinannya. Pada fase laten, kadang pasien belum cukup yakin bahwa ia akan benar – benar melahirkan meskipun tanda persalinan sudah cukup jelas (Silityawati & Nugraheny, 2010).

Kecemasan pada ibu bersalin Kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstiksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan. Tidak hanya sekresi adrenalin yang meningkat tetapi sekresi ACTH (Adrenocorticotrophic hormone) juga meningkat, menyebabkan peningkatan kadar kortisol serum dan gula darah. Kecemasan dapat timbul dari reaksi seseorang terhadap nyeri. Hal ini akan meningkatkan aktifitas saraf simpatik dan meningkatkan sekresi katekolamin. Sekresi katekolamin yang berlebihan akan menimbulkan penurunan aliran darah ke plasenta sehingga membatasi suplai oksigen serta penurunan efektifitas dari kontraksi uterus yang dapat memperlambat proses persalinan (Fatikhah, 2013).

Ibu hamil yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Sekalipun peristiwa kelahiran sebagai fenomenal fisiologis yang normal, kenyataannya proses persalinan berampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu ataupun bayinya (Janiwarty & Pieter, 2012).

Angka kematian ibu di Mataram Provinsi Nusa Tenggara barat tahun 2019 berjumlah 7 orang, berbagai upaya telah dilakukan untuk menekan angka kematian ibu dan bayi. Dinas Kesehatan aktif melakukan program deteksi dini resiko terhadap ibu hamil mealui program kelas ibu disetiap polindes untuk dapat mengetahui dan dilakukan penanganan awal dari semua masalah kesehatan baik fisik maupun jiwa. (Dinas Kesehatan, 2019)

2. METODE

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Kepala Desa Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari dua tahap. Pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan dan tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui kepala Desa Kelurahan Jempong Baru Sekarbela Kota Mataram. Solusi yang ditawarkan adalah pemberian pendidikan kesehatan tentang kebutuhan nutrisi ibu hamil dengan sarannya adalah ibu hamil. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu pretest, pelaksanaan pendidikan kesehatan (penyuluhan kesehatan tentang kecemasan menjelang persalinan), dan posttest. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang apa itu kecemasan dalam kehamilan dan menjelang persalinan, bagaimana penanganannya, dan apa yang dilakukan untuk menghindari kecemasan yang mengganggu kehamilan dan persiapan persalinan, yang dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2022 bersamaan dengan kegiatan Posyandu dengan kelompok sasaran adalah ibu hamil trimester III. Kegiatan pelaksanaan pengabdian terdiri atas tiga tahap.

Tahapan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahap. Tahap pertama merupakan tahap pretest, dimana tim pengabdian membagikan kuesioner kepada 30 peserta ibu hamil. Setelah selesai kegiatan

pretest, tim pengabdian memberikan materi pendidikan kesehatan selama 15 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Media yang digunakan adalah LCD, leaflet dan laptop, menggunakan microsoft power point. yang berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Kegiatan upaya peningkatan pemahaman melalui program pendidikan kesehatan (penyuluhan kesehatan tentang kecemasan menjelang persalinan) pada ibu hamil trimester III di Desa Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram, dengan jumlah peserta 30 ibu hamil

3. HASIL

a. Tahap Pre-test

Kegiatan pelaksanaan pengabdian terdiri atas tiga tahap. Tahap pertama merupakan tahap pretest, dimana tim pengabdian membagikan kuesioner kepada 30 peserta. Tahap pertama tim pengabdian membagikan kuesioner tentang nutrisi ibu hamil berjumlah 30 ibu hamil trimester III, yang berisi 14 soal.



Gambar 1
(proses hasil posttest)

Dari kegiatan pretest didapatkan hasil ibu hamil hamil memiliki kecemasan ringan 3 orang (10%), yang kecemasan sedang 23 orang (77%), kecemasan berat 4 orang (13)%

b. Tahap *Brainstorming*

Setelah selesai kegiatan pretest, tim pengabdian memberikan materi pendidikan kesehatan selama 15 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Media yang digunakan adalah *leaflet* dan PPT yang berisi materi dilengkap gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang

disampaikan.



Gambar 2
(Pemberian Pateri dan Diskusi)

Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut, bisa dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya dan menjawab ketika diajukan pertanyaan. Sebanyak 3 pertanyaan yang diajukan oleh pemateri tim pengabdian dapat terjawab dengan mudah oleh para peserta. Butir pertanyaan dalam kuis disusun berdasarkan materi pada sesi edukasi yang dikemas dalam bentuk video animasi. Begitu pula ketika memasuki sesi tanya jawab, sebanyak 3 ibu balita memberikan *feedback* dengan menanyakan kondisi kesehatan anaknya kepada para tim pemateri.

c. Tahap Post test

Tahap selanjutnya adalah tahap post test, tahap ini tim pengabdian Kembali membagi questioner tentang nutrisi pada ibu hamil sebanyak 20 soal



Gambar 3
(Proses Postest)

Hasil posttes menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan, dan terjadinya penurunan tingkat kecemasan dengan 20 (66,6%) ibu hamil yang memiliki kecemasan rendah dan 3,4% 10 ibu hamil memiliki tingkat kecemasan yang sedang tentang nutrisi ibu hamil. Pendidikan kesehatan tentang penyuluhan kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan terbukti dapat mengurangi pada ibu hamil. KIE tentang penanganan kecemasan ibu hamil selalu diberikan di setiap posyandu atau kelas ibu hamil, dan setiap periksa kehamilan ke pelayanan kesehatan tetap juga menegaskan pentingnya konseling, informasi dan edukasi.



Gambar 4
(Pemberian doorprize pada ibu hamil trimester III)

DISKUSI

Hasil posttes menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan, dengan hasil pretest memiliki kecemasan ringan 3 orang (10%), yang kecemasan sedang 23 orang (77%), kecemasan berat 4 orang (13%) menjadi 20 (66,6%) ibu hamil yang memiliki kecemasan rendah dan 3,4% 10 ibu hamil memiliki tingkat kecemasan yang sedang. Melalui penyuluhan kesehatan tentang kecemasan ibu menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III yang dilihat mempunyai pengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan, diharapkan kegiatan ini bisa terus berlangsung dan meibatkan keluarga sebagai support system ibu dengan harapan ibu hamil bisa ebih siap secara fisik dan mental menjelang persalinannya.

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Reta Budi dan Indah Ria Sulistyorini (2007), tentang "Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga", diperoleh bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ann (1996) dalam Makmuri (2006) bahwa kemampuan individu dalam merespon kecemasan salah satunya dipengaruhi oleh usia. Kematangan dalam proses berfikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme koping yang baik dibandingkan dengan kelompok umur yang lebih muda (Hariyanto (2002) dalam Rohimin (2009). Mekanisme koping mencakup perilaku orientasi tugas dan mekanisme pertahanan ego, dimana mekanisme ini dapat memberikan perlindungan psikologis. Namun kadang pada kondisi tertentu mekanisme koping ini dapat menyimpang dan tidak lagi mampu untuk membantu seseorang dalam mengadaptasi stresor sehingga dapat menimbulkan kecemasan dan stres (Perry & Potter, 2005).

4. KESIMPULAN

Ibu hamil trimester III yang berjumlah 30 orang yang mengikuti penyuluhan tentang kecemasan dalam persalinan memahami materi yang disampaikan melalui pemateri, Tanya jawab, dan diskusi bersama. Ibu hamil

trimester juga memahami materi yang disampaikan sehingga tujuan dari penyuluhan yang dilakukan tercapai, yakni ibu hamil trimester III mengerti tentang kecemasan dalam menghadapi persalinan dan bagaimana mengatasinya, serta lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinannya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada STIKes Yarsi Mataram yang telah mendukung dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada semua ibu hamil yang sudah meluangkan waktunya pada kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Hawari, D. 2004. Manajemen Stres Cemass dan Depresi. Jakarta : EGC.
- Mandriwati, G. A. 2007. Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta : EGC.
- Notoadmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta. _____ . 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2009. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Perry & Potter. (2005). Fundamental keperawatan. Konsep, proses, dan praktek. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Rahmi, Laili. 2009. Hubungan Usia, Tingkat Pendidikan, Dukungan Suami, dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Poliklinik Kebidanan Rumah Sakit Dr. M. Djamil Padang Tahun 2009. Skripsi
- Ramaiah, S. 2003. Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta : Pustaka Populer. Sulistyorini, RR. I. R. 2007. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga. Diakses pada tanggal 9 Maret 2012 dari <http://rac.uui.ac.id/server/document/public/20080525102427Naskah%publikasi%20%ALL.rtf>.
- Suliswati. 2005. Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta : EGC. Wulandari, P. Y. 2006. Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. Diakses pada tanggal 5 Maret 2012 dari www.journal.unair.25.id/filer.PDF