

PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN TENTANG DAMPAK KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN

Siskha Maya Herlina¹⁾, Yadul Ulya¹⁾, Yesvi Zufiana¹⁾, Regina Pricilia Yunika¹⁾

¹⁾Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKES Yarsi Mataram, Mataram, NTB, Indonesia

Corresponding author : Siskha Maya Herlina

E-mail : siskhamayah@gmail.com

Diterima 13 Maret 2023, Direvisi 15 Juni 2023, Disetujui 15 Juni 2023

ABSTRAK

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. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi. Tujuan dilakukannya edukasi pada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang dampak kecemasan menjelang persalinan dan cara penanganannya. Metode pelaksanaannya yang dilakukan melalui kegiatan penyuluhan kepada masyarakat terutama ibu hamil tentang dampak kecemasan menjelang persalinan. Kegiatan ini melibatkan ibu hamil trimester III di Lingkungan Dasan Kolo. Dengan peserta berjumlah 24 orang. Hasil peningkatan yang diperoleh adalah sebanyak 25% Ibu hamil memahami tentang dampak kecemasan menjelang persalinan dan cara pencegahan serta penanganannya

Kata kunci: peningkatan pengetahuan; dampak kecemasan; ibu hamil trimester III

ABSTRACT

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. Anxiety is a feeling of fear that is unclear and unsupported by the situation. Individuals who feel anxious will feel uncomfortable or afraid, but do not know why this condition occurs. Anxiety has no clear identifiable stimulus. The purpose of educating the public is to increase pregnant women's knowledge about the impact of anxiety before childbirth and how to handle it. The method of implementation is through outreach activities to the public, especially pregnant women, about the impact of anxiety before childbirth. This activity involves third trimester pregnant women in the Dasan Kolo environment. With 24 participants. The results obtained were that 25% of pregnant women understood the impact of anxiety before childbirth and how to prevent and treat it

Keywords: increase in knowage; impact of anxiety; third trimester pregnant women

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu di profil kesehatan Provinsi Nusa Tenggara barat tahun 2021 berjumlah 144 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. (Profil kesehatan NTB, n.d.)

Penyuluhan kesehatan tentang kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan akan mempunyai tingkat kecemasan lebih rendah setelah dilakukan penyuluhan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan, serta support system utama dalam penanganan kecemasan adalah keluarga dan lingkungan terdekat untuk mengurangi kecemasan. (Maya Siskha, 2022)

Ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik tentang mempersiapkan fisik dan psikis, serta spiritual menjelang persalinan pada ibu hamil saat masa covid 19. Dengan adanya pengetahuan yang baik akan lebih mudah mempersiapkan lebih baik dan bias melibatkan keluarga dalam membantu ibu hamil dalam pendampingan persalinan. (Wulandari & Rahmawati, 2022)

Pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimasa pada periode Kecemasan merupakan kondisi kejiwaan seseorang yang penuh dengan rasa kekhawatiran dan ketakutan, kecemasan dengan apa yang mungkin akan terjadi ataupun yang belum terjadi. Kondisi ini merupakan salah satu gangguan psikologis ibu yang terjadi termasuk pada ibu hamil yang mempunyai resiko tinggi. Ibu hamil akan merasa semakin khawatir dengan kesehatan dan keadaan dirinya, ibu merasakan takut bayi lahir sewaktu-waktu tidak dalam kondisi normal dan terjadi sesuatu pada bayi, pernah juga mengalami riwayat keguguran sehingga akan terus menerus mengalami perasaan takut akan kehilangan bayi dan terjadi sesuatu pada kehamilannya. (Mukhoirotin & M, 2016)

Di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi. Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya. (Antenatal et al., 2016)

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)

Selain berdampak pada proses persalinan, kecemasan pada ibu hamil juga dapat berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Kecemasan yang terjadi terutama pada trimester ketiga dapat mengakibatkan penurunan berat lahir dan peningkatan aktifitas HHA (Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal) yang menyebabkan perubahan produksi hormon steroid, rusaknya perilaku sosial dan angka fertilitas saat dewasa. Selain itu, kecemasan pada masa kehamilan berkaitan dengan masalah emosional, gangguan hiperaktifitas, desentralisasi dan gangguan perkembangan kognitif pada anak. (Shahhosseini et al., 2015)

Tujuan pengabdian yang dilakukan untuk mengetahui peningkatan kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan, serta mengetahui bagaimana cara

meminimalisir kecemasan menjelang persalinan.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan cara penyuluhan, dengan mitra dari kelurahan jempong baru, kota Mataram Nusa Tenggara Barat. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dilakukan selama sehari pada tanggal 14 Januari 2023. Terdiri dari beberapa tahap, tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 16 Desember 2022. Selanjutnya tim pengabdian melakukan diskusi untuk penentuan solusi permasalahan.

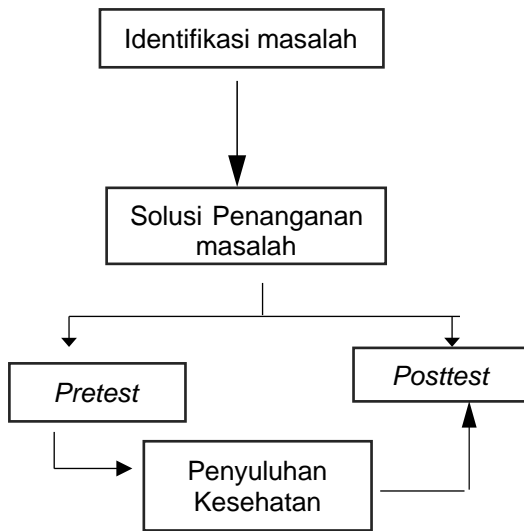
Tahap Kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh Lurah Jempong Baru. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu pemberian penyuluhan kesehatan tentang dampak kecemasan menjelang persalinan yang telah dilaksanakan pada tanggal 14 Januari 2023. Kegiatan penyuluhan kesehatan terdiri atas tiga tahap. Tahap pertama merupakan tahap pretest, di mana tim pengabdian membagikan kuesioner untuk menilai pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Tahap kedua merupakan proses pemberian penyuluhan kesehatan tentang dampak kecemasan menjelang persalinan. Pemberian materi dilaksanakan selama 15 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 10 menit. Ibu hamil yang menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah oleh tim pengabdian. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan media audiovisual berupa powerpoint, LCD, laptop, dan leaflet. Powerpoint dan leaflet berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Tahap ketiga adalah tahap posttest, di mana tim pengabdian membagikan kembali kuesioner untuk menilai pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

Kuesioner pretest dan posttest terdiri atas 14 pernyataan menggunakan kuisisioner HARs, tujuannya untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Ketika sudah menegetahui tingkat kecemasan

maka lebih mudah mengatasi dan memberikan penyuluhan sesuai kecemasan yang dialami

Pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan diinterpretasikan dengan skala, yaitu (Priatna, 2017):

- a. Baik: 76% - 100%
- b. Cukup: 56% - 75%
- c. Kurang: <56%



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dilakukan selama sehari pada tanggal 14 Januari 2023, yang dihadiri oleh 28 peserta ibu hamil dengan narasumbernya adalah dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKES Yarsi Mataram. Kegiatan penyuluhan Kesehatan ini diawali dengan kegiatan pretest. Hasil pretest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	19	67,9
2. Cukup	6	21,4
3. Kurang	3	10,7
Total	28	100

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik (67,9%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang (10,7%).



Gambar 2. Kegiatan *Pretest* Penyuluhan Kesehatan

Tahap kedua merupakan proses pemberian pendidikan kesehatan tentang dampak kecemasan menjelang persalinan. Pemberian materi dilaksanakan selama 15 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 10 menit pada ibu hamil atau peserta kegiatan penyuluhan di keurahan Jempong Baru. Para peserta sangat antusias dan semangat mengikuti kegiatan penyuluhan tentang dampak kecemasan menjelang persalinan, dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya dan menjawab ketika diajukan pertanyaan. Dari 28 peserta, 70% peserta angkat tangan ketika diminta mengajukan pertanyaan dan dari 5 pertanyaan yang diajukan tim pengabdian, 90% jawabannya tepat dan peningkatan persentasenya sebanyak 25%.



Gambar 3. Tahap Evaluasi Penyuluhan Kesehatan

Tahap ketiga adalah tahap posttest, dimana tim pengabdian membagikan kembali kuesioner kepada ibu hamil trimester III yang hadir saat pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk menilai pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang dampak kecemasan menjelang persalinan kepada ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Hasil posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil setelah Diberikan Penyuluhan Kesehatan

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	26	92,9
2. Cukup	2	7,1
3. Kurang	0	0
Total	28	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik (92,9%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup (7,1%).



Gambar 4. Kegiatan Posttest Penyuluhan Kesehatan

Berdasarkan Tabel 1 dan 2, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil dampak kecemasan menjelang persalinan. Peningkatan dapat dilihat dari data jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik, dari 67,9% meningkat menjadi 92,9% setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, di mana peningkatannya sebesar 25%. Sementara itu, jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang mengalami penurunan. Persentase penurunan pengetahuan ibu hamil dalam kategori cukup sebesar 14,3% dan tidak ada ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang kurang karena setelah dilakukan penyuluhan banyak ibu hamil yang mengetahui dan memahami dampak kecemasan menjelang persalinan.



Gambar 5 . Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan



Gambar 6 . Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan.



Gambar 7 . Pemberian Hadiah Pada Peserta

Peningkatan pengetahuan ini disebabkan oleh adanya penyuluhan yang diberikan. Dalam pengabdian ini, penyuluhan diberikan dengan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil tentang dampak kecemasan menjelang persalinan, dengan mengetahui dampak kecemasan ibu hamil bisa meminimalisir kecemasan yang akan terjadi menjelang persalinan dan mengetahui kelompok resiko sehingga bisa meminimalisir resiko kecemasan menjelang persalinan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi faktor resiko yang dialami akan semakin tinggi pula tingkat kecemasan. Sehingga diharapkan bidan dapat memberikan KIE tentang hasil skrining kelompok faktor resiko kehamilan, serta meningkatkan perhatian dan empati pada ibu hamil yang sangat membutuhkan informasi lebih mengenai kehamilan guna dapat mengatasi kecemasan yang terjadi. (Saputri & Yudianti, 2020)

Hasil penelitian lain juga menyatakan kecemasan mempunyai dampak bagi ibu menjelang persalinan. Dampak ini bukan hanya pada ibu namun berpengaruh pada bayi baik dari detak jantung, apgar score dan kondisi umum bayi. sehingga diperlukan pendampingan oleh petugas kesehatan untuk mengatasi kecemasan. Selain petugas kesehatan pihak keluarga juga berperan penting dalam membantu ibu mengatasi kecemasan yang dialami. (Oktaviani & Nugraheny, 2019)

Pendidikan kesehatan diartikan sebagai suatu upaya kesehatan yang bertujuan untuk menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat. Pendidikan kesehatan juga dapat menolong dan mendorong individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok mengadakan

kegiatan dalam upaya mencapai hidup sehat (Notoatmodjo, 2012)

Kecemasan juga mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil, walaupun mempunyai tingkat yang berbeda-beda namun banyak ditemukan dengan tingkat kecemasan yang normal ibu hamil banyak mengalami kualitas tidur yang kurang baik menjelang persalinan. Mengetahui masalah ini perlunya memberikan pengetahuan yang baik untuk ibu hamil menjelang persalinannya sehingga bias menangani masalah yang dihadapi. (Nur Wasillah Ardilah et al., 2019)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* penyuluhan kesehatan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik sebesar 25%, yaitu dari 67,9% meningkat menjadi 92,9%. Disarankan kepada ibu hamil agar mempersiapkan masa persalinannya, sehingga mampu mengurangi kecemasan menjelang persalinan, resiko persalinan, dan proses persalinan berjalan dengan lancar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada peserta kegiatan, tim pengabdian, seluruh civitas STIKES Yarsi Mataram, dan seluruh pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian bias berjalan dengan baik sebagaimana mestinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Antenatal, D., Anc, C., & Kundre, R. M. (2016). *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1 Februari 2016 Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan*. 4.
- Maya Siskha, 2022. (2022). *Penyuluhan Tentang Kecemasan Dalam Persalinan Pada Ibu Hamil*. 1(6), 89–95.
- Mukhoirotn, & M, T. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menarche Pada Remaja Putri. *Holistic Nursing Science*, 3(2), 8–16.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Novitasari, T. (2013). Keefektifan konseling kelompok pra-persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 62–70. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2578>

Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyaningsih, & Sari Narulita. (2019). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal*, 1(3), 148–153. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.79>

Oktaviani, E., & Nugraheny, E. (2019). Dampak Kecemasan Pada Ibu Terhadap Proses Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences) Akademi Kebidanan Ummi Khasanah*, 6(1), 16–22.

Profil kesehatan NTB, 2021. (n.d.). *No Title*.

Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 2(1), 16–23. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu/article/view/72/58>

Shahhosseini, Z., Pourasghar, M., Khalilian, A., & Salehi, F. (2015). A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children's Health. *Materia Socio Medica*, 27(3), 200. <https://doi.org/10.5455/msm.2015.27.200-202>

Wulandari, R. C. L., & Rahmawati, A. (2022). Optimalisasi Kelas Ibu Hamil Melalui Birth Preparation Center Untuk Kesiapan Fisik, Psikis, Dan Spiritual Di Masa Pandemi Covid 19. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2238. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.10966>