

Edukasi Dampak Kecemasan bagi Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Desa Rimba Balai Kabupaten Banyuwangi

Desy Arisandy*¹, Widya Dwi Rahayu²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Indonesia

*e-mail: desy.arisandy@binadarma.ac.id¹, widyadwiraahayu10@gmail.com²

Abstrak

Psikologis ibu yaitu kecemasan dapat mempengaruhi proses persalinan. Edukasi persalinan sangat penting untuk mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan baik secara fisik dan psikologis. Edukasi adalah cara terbaik dalam mempersiapkan persalinan. Di Desa Rimba Balai banyaknya ibu hamil yang kurang memahami dampak kecemasan dan cara menghadapi persalinan agar tidak terkena dampak kecemasan dan trauma pasca persalinan, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil dan pasangan di desa rimba Balai. Metode yang digunakan adalah presentasi dan simulasi kelas ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini efektif, terlihat dari bagaimana antusias peserta dalam mengajukan pertanyaan, peserta edukasi ini menyatakan lebih siap dan mengerti dalam menghadapi persalinan dan juga diharapkan kelas edukasi dapat dilaksanakan secara berkala sehingga nantinya lebih banyak lagi pasangan yang teredukasi dan siap menghadapi kehamilan dan persalinan dengan nyaman dan minim trauma dan kecemasan.

Kata kunci: Edukasi, Kehamilan, Psikologis

Abstract

Mother's psychology, namely anxiety can affect the delivery process. Birth education is very important to prepare mothers to face childbirth both physically and psychologically. Education is the best way to prepare for labour. In Rimba Balai Village, there are many pregnant women who do not understand the impact of anxiety and how to deal with childbirth so that they are not affected by anxiety and postpartum trauma. This activity aims to increase the understanding and knowledge of pregnant women and their partners in Rimba Balai Village. The method used is a class presentation and simulation of pregnant women. The results of this activity were effective, seen from how enthusiastic the participants were in asking questions, these educational participants stated that they were more prepared and understood in dealing with childbirth and also hoped that education classes could be held regularly so that later more couples would be educated and ready to face pregnancy and childbirth with comfortable and minimal trauma and anxiety.

Keywords: Education, Pregnancy, Psychological

1. PENDAHULUAN

Pemberdayaan kesejahteraan keluarga adalah sebuah organisasi kemasyarakatan desa yang mampu menggerakkan partisipasi masyarakat desa dalam pembangunan, juga berperan dalam kegiatan pertumbuhan desa. Pemberdayaan kesejahteraan keluarga sebagai penggerak dalam membangun, membina, dan membentuk keluarga guna mewujudkan kesejahteraan keluarga sebagai unit kelompok terkecil dalam masyarakat. (Ramadani, 2021)

Kegiatan pemberdayaan kesejahteraan keluarga dilakukan beberapa bulan sekali di berbagai desa. Pemberdayaan kesejahteraan keluarga ini lebih diarahkan kepada perannya dalam mengembangkan partisipasi perempuan dalam pembangunan desa melalui program-program yang dijalankan. Sehingga membawa kaum perempuan sebagai agen yang sangat penting bagi kesejahteraan keluarga dan masyarakat. Adapun 10 program yang dimiliki oleh PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga), yaitu penghayatan dan pengalaman Pancasila, gotong royong, pangan, sandang, perumahan dan tata laksana rumah tangga, pendidikan dan keterampilan, Kesehatan, pengembangan kehidupan berkoperasi, kelestarian lingkungan hidup dan perencanaan sehat. (Laela & Rohmah, 2021)

Masyarakat desa terutama ibu yang sedang Hamil juga ikut serta mengikuti kegiatan pemberdayaan kesejahteraan keluarga adapun beberapa ibu hamil yang usia kandungannya sudah memasuki trimester ke III dan disini penulis ingin memberikan edukasi terhadap ibu hamil yang ada di desa tersebut. Sebagian besar ibu hamil (67%) mengalami kecemasan menjelang proses persalinan. Dampak dari kecemasan mengakibatkan suatu reaksi panik yang menyebabkan tekanan darah meningkat dan persalinan lama.

Oleh karena itu untuk mengurangi dampak kecemasan terhadap ibu hamil, penulis memberikan penyuluhan dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil agar siap dalam menghadapi persalinan. Maka tingkat kecemasan dan ketakutan ibu juga akan berkurang. dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan adanya edukasi untuk peningkatan pengetahuan ibu dalam persiapan persalinan akan meningkatkan persiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan sehingga persalinan dapat berjalan dengan cepat dan aman.

2. METODE

Metode pengabdian ini dengan cara melakukan pendataan pada ibu hamil setempat di desa Rimba Balai, setelah itu mengumpulkan semua ibu hamil pada hari yang sudah di tentukan dan menjelaskan tujuan dari Edukasi dampak kecemasan bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan dilakukannya penyuluhan tentang kecemasan pada ibu hamil, Kegiatan ini dilakukan di Poskesdes Desa Rimba Balai Kabupaten banyuasin pada jam 09.30-s/d 12.00, adapun isi kegiatan penyuluhan pada ibu hamil ini yaitu memberikan buku KIA dalam bentuk tatap muka secara kelompok yang diikuti dengan mendiskusikan dan bertukar pengalaman antara ibu hamil dan petugas kesehatan yang juga mengikuti kegiatan penyuluhan ini, di dalam penyuluhan ini Ibu – ibu hamil akan belajar bersama, berdiskusi dan bertukar pengalaman baik Ibu hamil dengan kehamilan pertama atau pun Ibu hamil dengan kehamilan ke dua ataupun ketiga.

Acara berlangsung lancar dengan di hadiri 8 ibu hamil yang didampingi oleh keluarga, materi yang penulis sampaikan juga dapat diterima baik oleh ibu-ibu hamil setempat, dengan di adakan nya penyuluhan ini semoga dapat membantu ibu-ibu hamil dapat mengurangi kecemasan dan rasa takut ketika menghadapi persalinan. Delapan ibu PKK menjadi penerima manfaat dari proyek pengabdian masyarakat posyandu ini. Tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi merupakan awal dari metode pelaksanaan.

Tahap persiapan melakukan observasi fenomena yang ada di lingkungan setempat saat kegiatan PKK berlangsung dan menemukan permasalahan yaitu kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan serta cara menangani dampak kecemasan itu sendiri. Penulis melakukan pendekatan kepada masyarakat setempat untuk mencari informasi mengenai keluhan – keluhan pada ibu hamil di dalam kegiatan posyandu ini, memohon izin kepada ketua posyandu dan masyarakat setempat untuk melakukan penyuluhan lalu merencanakan waktu kegiatan untuk penyuluhan.

Tahap pelaksanaan melakukan penyuluhan kepada ibu-ibu PKK mengenai Edukasi dampak kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang dilakukan dengan memberikan materi, diskusi bersama dan wawancara atau tanya jawab.

Tahap evaluasi telah terlaksananya penyuluhan Edukasi dampak kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan informasi terhadap respon ibu melalui diskusi dan pertanyaan terkait materi penyuluhan.

Sesi penyuluhan ditawarkan agar anggota masyarakat, Khususnya ibu yang sedang hamil dengan usia kandungan sudah memasuki Trimester ke III dapat meningkatkan pemahamannya tentang Dampak Kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan oleh karena itu untuk mengurangi dampak kecemasan terhadap ibu hamil, penulis memberikan penyuluhan edukasi kepada ibu hamil agar siap dalam menghadapi persalinan. Maka tingkat kecemasan dan ketakutan ibu juga berkurang. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan adanya edukasi untuk pengetahuan peningkatan ibu dalam persiapan persalinan akan meningkat persiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan sehingga persalinan dapat berjalan cepat dan aman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan peneliti di Desa Rimbai mengenai Edukasi Dampak Kecemasan bagi Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan yang dilakukan pada Jum'at 10 Febuari jam 09.34 WIB, dalam penyampaian edukasi dampak kecemasan bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan, peneliti menggunakan sistem edukasi untuk ibu hamil yang dianggap mengalami kecemasan berlebihan. Peneliti sebelum melakukan edukasi terhadap ibu hamil, peneliti mendatangi balai desa dan memberikan terlebih dahulu edukasi tentang dampak kecemasan bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Setiap pertemuan selalu dilakukan evaluasi, observasi dan wawancara terhadap ibu hamil yang dianggap memiliki kecemasan yang berlebihan, memberitahukan banyak dampak negatif dari dampak kecemasan berlebihan untuk ibu hamil dan supaya mengubah perilaku buruk tersebut.

Ada salah satu contoh ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebihan yaitu ibu R, Dari informasi pihak tetangga dan keluarga ibu R ini adalah salah satu korban pernikahan dini, umur ibu R ini sendiri masih sangat muda untuk mengandung dengan usia kandungan yang hampir mendekati masa persalinan, ibu R kelihatan bingung dan cemas lantaran dirinya sudah tidak memiliki ibu lagi dan dirinya takut karena tidak mengerti apa yang harus dilakukan olehnya saat persalinan nanti.

Pada pertemuan kegiatan yang kedua pada Selasa 15 Febuari, peneliti memberikan materi dan menanyakan materi yang dibahas minggu kemarin dan menambah lagi dampak dari kecemasan bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan tersebut jika sudah mengalami kecemasan berlebihan apalagi ibu hamil hampir mendekati persalinan akan berdampak bagi bayi yang ada didalam perut ibunya, dan peneliti juga mengobservasi dan mewawancarai ibu R diluar jam edukasi di Desa Rimbai. Kegiatan ini bertujuan untuk ibu hamil mengetahui apa saja dampak dari kecemasan berlebihan dalam menghadapi persalinan tersebut, mengetahui contoh perilaku ibu hamil yang sudah melahirkan dengan memiliki kecemasan berlebihan, dan juga mengetahui alasan kenapa ibu hamil harus berfikiran positif menjelang persalinan.

3.2. Hasil Pelaksanaan

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Program Individu

No	Hasil Dan Tanggal	Waktu	Kegiatan	Metode	Hasil
1	Jum'at, 10 November 2022	09:31 Selasa	Baca Do'a dan perkenalan(Nama, alamat, asal kampus, status) dilanjutkan absen. Mulai pemberian materi(Pengertian kecemasan, dampak kecemasan) Pemberian metode dan wawancara, face to face terhadap ibu R dan observasi. Memberi pertanyaan	Observasi Wawancara	Ibu-Ibu Hamil mengetahui dampak dari kecemasan berlebihan bagi ibu hamil
2	Selasa, 15 November 2023	09:30 Selasa	Baca doa dan absen Mulai pemberian materi (sebab akibat memiliki kecemasan berlebihan bagi si janin). Wawancara dan observasi kepada ibu R, Memberi pertanyaan Memberi hadiah.	Observasi Wawancara	Ibu -ibu hamil mengetahui apa saja yang terjadi dengan janin jika mengalami kecemasan berlebihan

Sesuai dengan tabel diatas hasil pelaksanaan yang didapat adalah ibu hamil yang mengikuti kegiatan edukasi ini lebih mengetahui dampak dari kecemasan berlebihan dan apa yang terjadi dengan janin jika mengalami kecemasan tersebut sehingga kedepannya ibu-ibu hamil yang akan melakukan persalinan lebih mempersiapkan diri.

3.3. Pembahasan Hasil Kegiatan

Ibu-ibu hamil yang mengikuti edukasi dampak kecemasan bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan tersebut berusia 18-23 tahun. Ibu-ibu hami yang hadir diBalai desa Rambai sekitar 10 orang. Aktivitas edukasi di Desa Rambai berlangsung secara aktif dan juga dimana proses edukasinya yang dilakukan 2 kali 1 minggu, untuk durasi dilakukan sekitar jam 09.34 sampai 12.00 WIB. Kegiatan program individu ini, mahasiswa menyesuaikan keadaan dilapangan dengan menerapkan metode perhatian khusus dan pengertian kepada ibu R supaya tidak mengalami kecemasan yang berlebihan.

Ibu R sudah berani mengungkapkan pendapat sendiri dan sekarang sudah mulai terbuka meninggalkan pikiran negatifnya tentang persalinan yang menakutkan untuknya apalagi dirinya tidak memiliki ibu lagi yang akan mengurusnya jika sudah melahirkan nanti dan ingin menghilangkan pandangan buruk tentang suaminya yang tidak akan bisa mengurusnya dan ingin lebih mendekatkan diri dengan mertuanya karena selama ini ibu R sangat pendiam dan tertutup.

Tabel 2. Hasil Pembahasan Pelaksanaan Kegiatan

Edukasi	Hasil
Dampak kecemasan bagi ibu hamil	Ibu R menjadi tahu apa saja dampak yang serius jika mengalami kecemasan yang berlebihan dan itu sangat berdampak bagi si janin yang ada didalam perut ibunya

Antusiasme dari peserta Edukasi di desa rimba balai kabupaten banyuasin sangat tinggi, menyambut degan baik tawaran kerjasama sebagai mitra dalam pengabdian masyarakat ini. Pihak Pemerintah setempat berharap program seperti ini bisa dilaksanakan secara reguler dan berkala di tahun-tahun berikutnya.

Adapun gambar pada saat kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 1. Diskusi dan wawancara pada Peserta Edukasi



Gambar 2. Dokumentasi telah terlaksananya Kegiatan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa Ibu R sudah berani mengungkapkan pendapat sendiri dan sekarang sudah mulai terbuka meninggalkan pikiran negatifnya tentang persalinan yang menakutkan untuknya apalagi dirinya tidak memiliki ibu lagi yang akan mengurusnya jika sudah melahirkan nanti dan ingin menghilangkan pandangan buruk tentang suaminya yang tidak akan bisa mengurusnya dan ingin lebih mendekatkan diri dengan mertuanya karena selama ini ibu R sangat pendiam dan tertutup. Dan juga Ibu R sekarang menjadi tahu apa saja dampak yang serius jika mengalami kecemasan yang berlebihan dan itu sangat berdampak bagi si janin yang ada didalam perut ibunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswita, D. (2022). MERDEKA BELAJAR KAMPUS MERDEKA (MBKM): INVENTARISASI MITRA DALAM PELAKSANAAN MAGANG MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN.
- Nasir, W. (2015). Self Instruction Training (SIT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida. Tesis Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Neumann, D.C. (2010). *Alternative Therapies for Perinatal Care: A Holistic Approach to Pregnancy*. Grand Valley State University.
- Ni Nengah, Suhartono, Titi Suherni. (2014). Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery and Music (GIM) pada Kelas Ibu Hamil terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama: Studi di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kesehatan Prima* Vol.8 Poltekkes Kemenkes Mataram.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Novita, S. 2013. Keefektifan Konseling kelompok Pra Persalinan Mengurangi Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *Jurnal EBiomedik*, 6(2), 103–110.
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal Of Midwifery (IJM)*, 1(2), 104–110.
- Silva, M. M. De J., et al. (2017). Anxiety In Pregnancy: Prevalence And Associated Factors. *Revista Da Escola De Enfermagem*, 51, 1–8.
- Tantona, MD. (2020). Gangguan Kecemasan Pada Wanita Hamil Disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Perawat Profesional*. Vol 2 (4): 386-389

Halaman Ini Dikосongkan