

EDUKASI KECEMASAN DAN PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PENDAMPINGAN MENJELANG PERSALINAN DI DESA TONDOMULYO KABUPATEN PATI

Dian Shofia Reny Setyanti^{1*}, Naomi Parmila Hesti Savitri²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

*Korespondensi

E-mail: dianshofiareny@gmail.com

Abstrak: Masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sangat umum selama kehamilan dan setelah melahirkan disemua bagian dunia. Satu dari tiga hingga satu dari lima wanita di negara berkembang, dan sekitar satu dari sepuluh wanita di negara maju, memiliki masalah kesehatan mental yang signifikan selama kehamilan dan setelah melahirkan. Dalam mengatasi kecemasan menjelang persalinan, dapat dimanfaatkan tenaga kader yang nantinya akan membantu menjalankan pendampingan kepada keluarga dan calon ibu bersalin sebelum proses persalinan. Selain tetap mengoptimalkan pelayanan melalui kader posyandu, juga harus dilakukan penanganan dari hulu ke hilir. Berdasarkan wawancara dengan bidan desa Tondomulyo diperoleh hasil bahwa ibu hamil di Desa Tondomulyo belum terpapar sama sekali mengenai pengetahuan tentang kecemasan menjelang persalinan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka penulis perlu melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan kegiatan pemberian penyuluhan mengenai kecemasan menjelang persalinan. pendekatan partisipatif karena pendekatan ini berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan pengabdian. Metode dalam pengabdian ini meliputi ceramah, tanya jawab dan diskusi.

Kata Kunci: edukasi, pemberdayaan, pendampingan, kecemasan, persalinan

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.

Data WHO (2015) menunjukkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sangat umum selama kehamilan dan setelah melahirkan disemua bagian dunia. Satu dari tiga hingga satu dari lima wanita di negara berkembang, dan sekitar satu dari sepuluh wanita di negara maju, memiliki masalah kesehatan mental yang signifikan selama kehamilan dan setelah melahirkan (World Health Organization, 2015).

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 (Sulistiyawati & 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 (Adrenocorticotropic 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 berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu ataupun bayinya (Janiwarty & Pieter, 2012).

Dalam mengatasi kecemasan menjelang persalinan, dapat dimanfaatkan tenaga kader yang nantinya akan membantu menjalankan pendampingan kepada keluarga dan calon ibu bersalin sebelum proses persalinan. Selain tetap mengoptimalkan pelayanan melalui kader posyandu, juga harus dilakukan penanganan dari hulu ke hilir. Dimulai dari sebelum anak lahir, yakni saat para ibu atau pasangan usia subur merencanakan akan menikah, mereka harus dicek kesehatannya. Banyak perempuan Indonesia yang hamil dalam kondisi yang sebenarnya belum siap sehingga kemungkinan akan mengalami kecemasan (Mugianti et al., 2018).

Dukungan keluarga terutama dukungan yang didapatkan dari suami akan menimbulkan ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri istri. Keluarga mempunyai fungsi dasar berupa fungsi afektif, yaitu fungsi internal keluarga untuk pemenuhan kebutuhan psikososial, saling mengasuh dan memberikan cinta kasih, serta saling menerima dan mendukung. Kualitas dan kuantitas dukungan keluarga dinilai dari tiga parameter yaitu, dukungan materi, informasi, dan psikologis. Sehingga dukungan keluarga sangat berpengaruh pada suasana emosional ibu dalam mengurangi kecemasan ibu dalam persiapan menghadapi proses persalinan (Sudiharto, 2017).

Metode

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif karena pendekatan ini berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan

pelaksanaan pengabdian. Metode dalam pengabdian ini meliputi ceramah, tanya jawab dan diskusi.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Hasil

Kegiatan Pengabdian Masyarakat “Edukasi Kecemasan dan Pemberdayaan Keluarga dalam Pendampingan Menjelang Persalinan di Desa Tondomulyo Kabupaten Pati” sebagai upaya peningkatan kesehatan masa kehamilan dalam Mengatasi kecemasan menjelang persalinan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan keluarga melakukan pendampingan kepada ibu hamil dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

Hal tersebut dapat dilihat dari pre test dan post test yang dilaksanakan sebelum dan setelah kegiatan selesai dilakukan. Penilaian terhadap pengetahuan menggunakan kuesioner tertutup, sedangkan tindakan dengan mengisi checklist yang telah disediakan

Hasil pre test tingkat pengetahuan diperoleh hasil rata-rata sebesar 80,20 sedangkan post test sebesar 90,50. Dari 35 orang keluarga yang mengalami kenaikan skor pengetahuan sebanyak 15 orang, yang tetap 12 orang. Hasil analisa statistik diperoleh p value 0,0001 dengan nilai z -3,981 Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan pendampingan sebesar 4 kali lipat. Kegiatan optimalisasi kader dalam kelas ibu hamil cukup efektif meningkatkan tingkat pengetahuan sebagai upaya peningkatan kesehatan masa kehamilan.

Hal ini sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh (Setyaningsih, Adriyani and Ulfah, 2016) “Penyuluhan Pada Ibu Hamil Yang Cemas dalam Proses Persalinan Normal Di Desa Koto Tinggi Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu telah dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan. Pada saat pertemuan pertama dilakukan penjelasan awal kegiatan pengabdian masyarakat “Optimalisasi Kelas Ibu Hamil “yang dihadiri oleh 35 orang. Pada pertemuan ini dijelaskan bentuk kegiatan pengabdian masyarakat. Pada pemantauan ketrampilan melakukan pendampingan pada ibu hamil.

Sebagai tindak lanjut perlu latihan untuk melakukan pendampingan terutama pada 16 orang kader yang memiliki ketrampilan masih kurang dalam melakukan pendampingan bagi ibu hamil yang mengalami keluhan mual muntah, merupakan penggerak masyarakat untuk sadar akan kesehatan ibu dan anak. Kader kesehatan sebagai perpanjangan tangan bidan akan

sangat baik dalam mendampingi masyarakat untuk menciptakan keluarga sehat. Peningkatan pengetahuan ibu hamil dan kader diharapkan akan berbanding lurus dengan perubahan perilaku ibu hamil dalam pendampingan ibu hamil yang pada akhirnya dapat menurunkan angka kematian ibu.

Demikian halnya dengan perilaku ibu hamil. Kegiatan Kelas Ibu Hamil trimester 3 adalah bentuk intervensi pada tahap awal siklus hidup manusia. Kegiatan ini sangat membantu ibu hamil dalam pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan risiko dan komplikasi kehamilan oleh ibu hamil menjadi lebih baik. Ibu hamil menjadi lebih intensif melakukan kunjungan ANC setiap bulan ke Bidan Desa setempat. Untuk mengatasi keadaannya tersebut biasanya ibu hamil akan segera mendatangi petugas kesehatan baik bidan, dokter atau ke fasilitas pelayanan kesehatan

Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa peserta ibu hamil aktif dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan dan bersedia menyampaikan perasaan, pikiran dan pengalamannya menjelang persalinan untuk ibu hamil multigravida.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk *transfer of knowledge* kepada ibu hamil di Desa Tondomulyo tentang edukasi dan pendampingan keluarga dalam kecemasan menjelang persalinan melalui sesi tanya jawab dan curah pendapat. Upaya yang dilakukan pemerintah melalui kegiatan rutin puskesmas setemoat dalam menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan dilakukan melalui edukasi dan promosi yaitu penyuluhan melalui kampanye, media massa, penyebaran leaflet mengenai kecemasan persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Indahsari dkk (2020) di wilayah kerja Puskesmas Mongolato Kabupaten Gorontalo dengan mengambil sampel 13 orang ibu hamil yaitu setelah diberikan pendidikan kesehatan, kecemasan ibu hamil mengalami penurunan. Penurunan kecemasan ibu hamil tersebut dimana dari 8 orang cemas berat dan 5 orang cemas sedang. Dari 8 orang cemas berat setelah diberikan Pendidikan kesehatan menjadi 3 orang cemas sedang, 1 orang tidak cemas dan 4 orang cemas ringan. Kemudian 5 orang cemas sedang menjadi cemas ringan, dan cemas berat 0.

Sesuai dengan metode *Dick-Read* untuk mengganti rasa cemas dan takut tentang hal yang tidak diketahui melalui pemahaman dan keyakinan, salah satunya dengan pemberian informasi tentang persalinan dan melahirkan. Pada umumnya ibu belum mempunyai bayangan mengenai kejadian – kejadian yang akan dialami pada akhir kehamilannya saat persalinan terjadi, sehingga hal ini menimbulkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

Kesimpulan

1. Pengetahuan ibu hamil tentang kecemasan menjelang persalinan meningkat.
2. Pengetahuan keluarga tentang kecemasan menjelang persalinan meningkat
3. Pendampingan pada ibu hamil dilakukan melalui pendekatan komunikasi.
4. Kesadaran keluarga tentang pentingnya pendampingan kepada ibu hamil meningkat

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada semua pihak yang terlibat, khususnya mitra yaitu Kepala Desa Tondomulyo yang bersedia memfasilitasi kegiatan pengabdian ini yang dibuktikan dengan surat kesediaan bekerja sama. Selain itu, Bidan Desa setempat juga sangat mendukung kegiatan ini dengan memberikan informasi dan memfasilitasi kegiatan sejak pra pelaksanaan sampai dengan pelaksanaan

Daftar Referensi

- Effendy. (2012). *Penyuluhan Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Mandagi, D. V. V, Pali, C., & Sinulongan, J. S. V. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *Jurnal E-Biomedik*. 1(1), 197-201.
- Saseno, P. G. (2013). Efektifitas Relaksasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, IX.
- Shodiqoh, E.R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2 (1), 141-150
- Sulistiyawati dan Nugraheny. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Usman FR, Kundre RM OF. (2016) Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*. 4 (1):1-7.