

## Edukasi Tentang Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Desa Tondomulyo Kabupaten Pati

Iin Tri Marlinawati<sup>1\*</sup>, Puji Hastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

\*Korespondensi

E-mail: iin3marlina@gmail.com

**Abstrak:** Ibu nifas akan melalui tahapan adaptasi fisiologis dan sosial, tetapi tidak semua ibu nifas mampu melalui penyesuaian nifas dengan lancar. Ibu nifas dapat mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan. Banyak faktor penyebab kecemasan ibu nifas, yaitu faktor hormonal, ketidaknyamanan fisik, ketidakmampuan adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu, coping stress, dukungan sosial. Ibu yang mengalami kecemasan, cenderung sedih dan kurang peka dalam memberi afek positif kepada bayinya, maka menyebabkan permasalahan hubungan ibu dan bayi, gangguan psikopatologis dan keterlambatan perkembangan pada bayi. Studi pendahuluan di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan, 6 dari 10 ibu nifas menyatakan belum mengetahui terkait kecemasan masa nifas seperti pengelolaan kecemasan dan dampak jika mengalami kecemasan pada masa nifas. Upaya mengatasi masalah tersebut dengan memberikan edukasi tentang kecemasan pada ibu nifas terkait identifikasi kecemasan, meningkatkan pengetahuan kognitif maupun skill terkait kecemasan, dan pengelolaan kecemasan masa nifas. Metode yang digunakan yaitu curah pendapat, ceramah, tanya jawab, diskusi, simulasi, pendampingan. Media yang digunakan yaitu PPT, LCD, proyektor, probandus. Temuan kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan kognitif maupun skill terkait kecemasan masa nifas yang dilihat dari peningkatan rata-rata pre-test dan post-test dari 4,4 menjadi 8,1. Kesimpulan kegiatan ini yaitu edukasi tentang kecemasan masa nifas dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas terkait kecemasan masa nifas.

**Kata Kunci:** Edukasi, Kecemasan, Nifas

### Pendahuluan

Setelah melahirkan, ibu akan melalui tahapan adaptasi fisiologis dan sosial, tetapi tidak semua ibu nifas dapat melalui fase penyesuaian nifas dengan lancar. Ibu nifas dapat mengalami gangguan psikologis selama masa nifas, termasuk kecemasan (Ayu *et al.*, 2019). Banyak faktor penyebab kecemasan ibu nifas, diantaranya yakni faktor hormonal, ketidaknyamanan fisik, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap peran baru sebagai ibu, faktor umur dan paritas, pengalaman saat hamil dan melahirkan, tingkat pendidikan, kecukupan dukungan dari suami dan keluarga, kelelahan pasca bersalin, perubahan peran menjadi seorang ibu serta latar belakang psikososial ibu seperti status perkawinan, tingkat pendidikan, kehamilan yang tidak direncanakan, sosial ekonomi serta riwayat gangguan psikologis sebelumnya. Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan ibu nifas diantaranya *coping stress*, penyesuaian diri serta dukungan sosial, dan diantara ketiga faktor tersebut penyesuaian diri dianggap mempunyai pengaruh terbesar terhadap kecemasan ibu nifas (Kusumawati *et al.*, 2020).

Ibu yang mengalami kecemasan pada masa nifas dapat menyebabkan gangguan dalam beraktivitas, gangguan dalam berhubungan dengan orang lain, bahkan ibu yang mengalami

kecemasan ataupun *postpartum blues* akan kehilangan perhatian dalam merawat dirinya serta bayinya. Ibu yang cemas memiliki pengaruh yang negatif terhadap bayinya, seperti ibu tidak bisa merawat bayinya secara optimal karena perasaan ketidakberdayaan dan ketidakmampuan membuat ibu menghindar dari tanggung jawabnya sebagai seorang ibu (Fatimah, 2020). Salah satu faktor penting lainnya yang berpengaruh pada kecemasan adalah kecukupan dukungan terutama dari suami dan keluarga. Suami merupakan anggota keluarga yang terdekat dengan ibu, semua bentuk tindakan yang dilakukan suami berdampak pada kondisi psikologis ibu dan mempengaruhi kelancaran ibu dalam menjalani masa nifasnya. Dukungan suami termasuk salah satu faktor terbesar yang mempengaruhi kecemasan pada masa nifas. Hal ini karena dukungan suami merupakan strategi koping yang sangat penting saat ibu mengalami stres dan berfungsi sebagai upaya preventif dalam mengurangi stres (Syahrianti *et al.*, 2020).

Ibu nifas yang mendapatkan dukungan suami yang adekuat, baik dukungan secara emosional, instrumental, penghargaan dan informatif, relatif tidak mengalami kecemasan pada masa nifas, sebaliknya ibu nifas yang kurang mendapatkan dukungan suami cenderung akan mengalami kecemasan pada masa nifas. Dukungan positif dari suami sangat dibutuhkan ibu saat menjalani masa nifas, apabila suami kurang memberikan dukungan, maka hal ini bisa membuat ibu merasa sedih serta kewalahan dalam mengurus bayi. Kecemasan ibu nifas dapat berdampak negatif pada bayi, jiwa ibu sendiri, dan hubungan perkawinan. Perubahan hormon dalam jumlah yang cukup besar menyebabkan perubahan suasana hati, seperti hormon progesteron, estrogen, tiroid, kortisol, dan prolaktin. Kecemasan pada ibu nifas sering diabaikan dan tidak diobati, jangan sampai berlanjut ke tahap yang lebih parah, yaitu depresi *postpartum* (Solama dan Handayani, 2022).

*World Health Organization* (WHO) menyatakan pada level populasi global, prevalensi *postpartum blues* 38. Hanya 50% kasus terjadi pada tahun produktif 2050. WHO juga mencatat bahwa gangguan tersebut memberikan pengaruh pada kisaran 20% wanita di beberapa titik dalam hidup mereka. Prevalensi gangguan yang sama di Asia diklasifikasikan cukup tinggi dengan angka yang variatif antara 2.685.000 ibu nifas. Berdasarkan rekaman *unified* USAID (2016), prevalensi *postpartum blues* di Indonesia yaitu 31 kelahiran per 1000 penduduk (WHO, 2020).

Depresi pasca persalinan juga sering disebut dengan *Maternity blues* atau *Baby blues* adalah perubahan emosi yang dialami seorang ibu yang terdiri dari kesedihan, sulitnya untuk tidur, serta transformasi perasaan atau *mood* yang terjadi secara mendadak pasca persalinan. Sekitar 80% dirasakan oleh ibu setelah melahirkan dan berlangsung selama 14 hari untuk pertama kalinya pada hari dalam seminggu. Kegagalan penanganan depresi *post partum* yang harusnya ditangani secara presisi menjadi isu besar bagi ibu maupun bayi yang kelak bahkan terus berkembang pada taraf yang lebih serius, yakni depresi *postpartum* (Rahmi *et al.*, 2020).

Pada dekade terakhir banyak peneliti klinis yang memberikan perhatian khusus pada gejala psikologis yang menyertai ibu pasca bersalin dan telah melaporkan beberapa angka kejadian dan berbagai faktor diduga mempunyai kaitan dengan gejala tersebut, di luar negeri angka kejadian *post partum blues* cukup tinggi dan sangat bervariasi antara 26-85%, sedangkan hasil penelitian tentang kejadian *post partum blues* menurut Indriyani (2019) bahwa wanita

yang melahirkan mengalami *post partum blues* di Indonesia sebanyak 50-70%.

Angka Kematian Bayi menurut WHO (2020) pada negara ASEAN (*Association of South East Asia Nations*) seperti di Singapura 3 per 1000 kelahiran hidup, Malaysia 5,5 per 1000 kelahiran hidup, Thailand 17 per 1000 kelahiran hidup, Vietnam 18 per 1000 kelahiran hidup, dan Indonesia 27 per 1000 kelahiran hidup. Menurut data Profil Indonesia tahun 2016, upaya penurunan angka kematian neonatal (0-28 hari) menjadi penting karena kematian neonatal memberi kontribusi terhadap 59% kematian bayi. Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019, angka Kematian Neonatus (AKN) pada tahun 2019 sebesar 19 per 1.000 kelahiran hidup. Angka ini sama dengan AKN berdasarkan SDKI tahun 2019 dan hanya menurun 1 poin dibanding SDKI tahun 2015-2018 yaitu 20 per 1.000 kelahiran hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Berkembangnya kemampuan seseorang terjadi melalui tahapan tertentu, yang dimulai dari pembentukan pengetahuan, sikap, sampai dimilikinya keterampilan baru. Mengenai kemampuan ibu merawat bayi baru lahir membutuhkan pelatihan khusus dan ibu juga harus memahami beberapa prosedur dan manajemen perawatan bayi baru lahir. Oleh sebab itu penting bagi ibu untuk mengetahui perawatan bayi baru lahir dan yakin terhadap kemampuan sendiri, sehingga mampu merawat bayinya dengan baik dan sehat. Kebanyakan perawatan bayi baru lahir yang dialami masyarakat adalah kurangnya pengetahuan dalam perawatan bayi baru lahir terutama perawatan tali pusat. Terutama di daerah pelosok yang merawat bayinya dengan menggunakan cara tradisional serta pendidikan dan sosial ekonomi yang rendah. Selain itu juga dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pelayanan neonatal atau bayi baru lahir (Rohmana *et al.*, 2020).

Kurang baiknya penanganan dan perawatan bayi baru lahir salah satunya dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu dalam perawatan bayi baru lahir khususnya bagi ibu primigravida yang belum mempunyai pengalaman langsung dalam hal merawat bayi baru lahir, sehingga menimbulkan kecemasan ibu dalam perawatan bayi baru lahir pada minggu pertama kehidupannya. Gangguan kecemasan merupakan hal yang sering dialami oleh ibu primipara yang muncul akibat ketidakmampuan dan belum siapnya ibu untuk menerima kehadiran bayinya yang membutuhkan perawatan khusus pada minggu minggu pertama kelahirannya, tetapi kecemasan ini umumnya bersifat relatif artinya ada orang-orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya namun ada juga orang-orang yang terus menerus cemas meskipun orang di sekitarnya memberikan dukungan. Kecemasan yang timbul pada primipara sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Merasa cemas dengan ketidakberdayaannya untuk melakukan perawatan pada bayinya karena merupakan hal yang baru baginya dan menyadari bahwa dirinya akan menjadi ibu yang berarti kesibukannya akan bertambah (Putri *et al.*, 2021).

Kecemasan yang terjadi pada periode postnatal disebabkan karena adanya proses transisi wanita dan pria dalam proses menjadi orang tua, terjadi penyesuaian diri yang besar diantara hubungan mereka dan orang lainnya. Selain hal tersebut faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada ibu post partum yakni adanya perubahan hormon, payudara membengkak dan menyebabkan rasa sakit atau jahitan yang belum sembuh. Ketidaknyamanan

fisik yang dialami ibu menimbulkan gangguan pada emosional seperti rasa mulas, ketidakmampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik emosional yang kompleks, faktor umum dan paritas, pengalaman dalam proses persalinan dan kehamilan. Perasaan tidak nyaman (perasaan takut, marah, gelisah, sedih, kesal, cemas, malu atau nyeri) pada ibu menyusui dapat menghambat dan meningkatkan pengeluaran oksitoksin yang akhirnya mengurangi ASI. Ibu menyusui harus bahagia, senang, bangga, memeluk dan mencium bayinya sehingga ASI akan tetap keluar mencukupi kebutuhan bayi. Rasa yakin pada ibu untuk bisa menyusui bayinya selama 6 bulan, secara tidak langsung akan meningkatkan produksi ASI dan membantu kelancaran proses menyusui. Berpikiran negatif, menjadi faktor pendukung agar ASI tidak keluar untuk memenuhi kebutuhan bayi, maka ibu harus percaya diri, hormon dalam tubuh terpacu untuk memproduksi ASI terus-menerus (Mage *et al.*, 2020).

Studi pendahuluan di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan, 6 dari 10 ibu nifas menyatakan belum mengetahui terkait kecemasan masa nifas seperti pengelolaan kecemasan dan dampak jika mengalami kecemasan pada masa nifas. Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan kognitif dan *skill* ibu tentang kecemasan pada masa nifas, mengidentifikasi kecemasan, dan pengelolaan kecemasan pada masa nifas. Upaya mengatasi masalah tersebut dengan memberikan edukasi tentang kecemasan pada ibu nifas terkait identifikasi kecemasan, meningkatkan pengetahuan kognitif maupun *skill* terkait kecemasan, dan pengelolaan kecemasan masa nifas.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Pati dengan memberikan edukasi tentang kecemasan pada ibu nifas. Teknik sampling menggunakan *pusposive sampling* yaitu ibu nifas primipara yang ada di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Pati sebanyak 17 responden. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain curah pendapat, ceramah, diskusi, tanya jawab, simulasi, dan pendampingan. Alat dan bahan yang digunakan yaitu PPT, LCD, laptop, kuesioner tentang kecemasan masa nifas sebanyak 10 pertanyaan, layar proyektor, dan probandus.

Tahap pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari tahap survey yaitu melakukan identifikasi mitra melalui wawancara dengan bidan tentang masalah dan kebutuhan mitra serta pengkajian awal tentang jumlah ibu nifas dan cara perawatan tali pusat yang telah diterapkan selama ini. Tahap pelaksanaan yaitu pertemuan dengan kepala desa guna menyampaikan rencana kegiatan pengabdian yang terdiri dari identifikasi untuk menentukan kebutuhan ibu nifas dalam upaya mencegah terjadinya kecemasan pada masa nifas dan menentukan jumlah sasaran. Penetapan masalah dilakukan dengan cara berdiskusi bersama dari pihak koordinator bidan dan bidan desa, sehingga diperoleh kesepakatan untuk dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait edukasi tentang kecemasan pada ibu nifas.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebanyak 1 kali/minggu selama 4 minggu. Tahap pertama dilakukan satu kali pertemuan untuk mengetahui kemampuan awal ibu nifas, dengan dilakukan *pre-test* terkait kecemasan pada ibu nifas. Memberikan penyuluhan pada ibu nifas tentang kecemasan pada ibu nifas yang meliputi konsep kecemasan pada ibu nifas, pengertian

kecemasan, dampak dampak keemasan bagi ibu nifas dan faktor penyebab kecemasan pada ibu nifas, upaya preventif dan kuratif pada kecemasan ibu nifas. Metode yang digunakan pada tahap I adalah curah pendapat dan ceramah. Memberikan materi berkaitan dengan kecemasan pada ibu nifas sesuai kesepakatan dengan peserta. Pada akhir pemberian materi sebelum ditutup, dilakukan evaluasi secara langsung (lisan) terhadap materi yang disampaikan.

Pertemuan tahap II menggunakan ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Materi yang disampaikan pada pertemuan ke II terdiri konsep kecemasan pada ibu nifas, pengertian kecemasan, dampak dampak kecemasan bagi ibu nifas dan faktor penyebab kecemasan pada ibu nifas, upaya preventif dan kuratif pada kecemasan ibu nifas. Pertemuan ini ibu nifas berdiskusi terkait cara melakukan upaya preventif dan kuratif pada ibu nifas yang mengalami kecemasan. Evaluasi dengan memberikan lembar *post-test* kepada ibu nifas. Setelah kegiatan pada tahap ini, ibu nifas memahami tentang cara melakukan upaya pencegahan dan penanganan kecemasan pada masa nifas agar tidak berdampak buruk kepada bayi maupun ibu. Evaluasi dan pendampingan adalah upaya untuk dapat menilai ketercapaian tujuan maka dilakukan evaluasi melalui *test* langsung dengan menggunakan tanya jawab, mengisi soal *post-test* pada pertemuan ketiga. Pada tahap evaluasi dan pendampingan selanjutnya dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan yaitu 1 kali/minggu dengan cara identifikasi kecemasan, melakukan stimulasi untuk mengetahui pengetahuan kognitif maupun *skill* ibu nifas terkait kecemasan, dan melakukan pengelolaan kecemasan.

## Hasil

Pelaksanaan pada kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 2 kali dan peserta dalam kegiatan ini adalah kelompok ibu nifas di Desa Tondomulyo. Pertemuan pertama dilaksanakan pada Sabtu, 30 Desember 2023 pukul 09.00 WIB-selesai di Balai Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 17 responden ibu nifas dan bidan desa. Pada tahap pertemuan pertama ini, dilakukan diskusi untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai kecemasan pada masa nifas. Petugas memberikan lembar *pre-test* yang berisi beberapa pertanyaan. Berdasarkan hasil pengisian, didapatkan hasil rata-rata skor 4,4. Berdasarkan jawaban peserta juga menunjukkan masih banyak ibu nifas yang belum mengetahui terkait penyebab kecemasan pada masa nifas, bagaimana cara pencegahannya, dan jika ibu mengalami kecemasan harus bagaimana cara-cara untuk mengatasinya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan tanya jawab dan diskusi interaktif dan petugas memberikan informasi tentang kecemasan pada masa nifas. Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi struktur
  - a. Peserta yang hadir sebanyak 17 ibu nifas di Desa Tondomulyo, Pati
  - b. Alat dan media yang digunakan adalah materi PPT, LCD, Laptop, Kuesioner dan layar proyektor
  - c. Peran dan fungsi masing-masing sesuai rencana.
2. Evaluasi Proses

- a. Program kerja pertama yaitu *brainstorming* ibu nifas di Desa Tondomulyo tentang kecemasan pada masa nifas.
  - 1) Pelaksanaan kegiatan berdasarkan program kerja pertama dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan yaitu pada tanggal Sabtu, 13 Januari 2024 pukul 09.00 WIB-selesai
  - 2) Peserta antusias dengan pemberian informasi yang diberi melalui *Focus Group Discussion* (FGD) tentang kecemasan pada masa nifas.
  - 3) Peserta kooperatif dan aktif mengajukan beberapa pertanyaan dan berdiskusi.

Program kerja yang kedua yaitu dilaksanakan pada hari Senin, 12 Februari 2024 pada pukul 10.00 WIB-selesai, bertempat di Balai Desa Tondomulyo Kabupaten Pati, pada kegiatan kedua ini dihadiri oleh 17 responden dan 1 orang bidan desa. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan materi penyuluhan tentang kecemasan pada masa nifas dan bagaimana cara mencegah terjadinya kecemasan tersebut. Pada kegiatan ini metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab interaktif mengenai upaya pencegahan kecemasan. Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan adalah:

1. Evaluasi struktur

- a. Peserta yang hadir sebanyak 17 ibu nifas di Desa Tondomulyo, Kabupaten Pati
- b. Alat dan media yang digunakan adalah materi PPT, LCD, Laptop, Kuesioner, dan layar proyektor
- c. Peran dan fungsi masing-masing sesuai rencana.

2. Evaluasi Proses

- a. Program kerja yang kedua adalah peningkatan pengetahuan remaja di Desa Tondomulyo tentang kecemasan pada masa nifas
- b. Pelaksanaan kegiatan berdasarkan program kerja pertama dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan yaitu pada hari Senin, 12 Februari 2023 pukul 10.00 WIB-selesai
- c. Peserta antusias dengan pemberian informasi yang diberikan petugas tentang kecemasan pada masa nifas
- d. Peserta kooperatif dengan mengajukan berbagai pertanyaan tentang bagaimana cara mengatasi jika mengalami kecemasan pada masa nifas.
- e. Setelah penyampaian materi peserta diberikan kuesioner *post-test* yang berisi beberapa pertanyaan. Sebagian peserta menjawab pertanyaan dengan benar dengan rata-rata skor yang diperoleh yaitu 8,1.



Gambar 1 Pemberian Edukasi pada Ibu Nifas

## Diskusi

Kelompok ibu nifas di Desa Tondomulyo, Kabupaten Pati sebelumnya belum pernah mendapatkan informasi mengenai kecemasan pada ibu nifas. Setelah dilaksanakan penyuluhan dan pemahaman tentang kecemasan pada ibu nifas, peserta sangat antusias memperhatikan materi dan aktif dalam penyampaian pendapat dan pertanyaan. Hal ini dibuktikan dengan adanya 7 peserta yang menyampaikan pertanyaan. Peserta sangat tertarik dengan topik ini karena rasa penasarannya yang tinggi. Hal ini perlu diketahui oleh para ibu nifas, karena ibu nifas menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap kecemasan karena pada masa nifas perlu adaptasi dengan peran barunya sebagai seorang ibu. Hal ini membuat ibu nifas khawatir jika tidak dapat mengurus bayinya dan tidak bisa menjalankan peran barunya dengan baik. Ibu khawatir ASI tidak mencukupi kebutuhan bayinya atau ASI tidak keluar, ibu juga khawatir jika tidak bisa merawat bayinya yaitu tidak bisa memandikan bayinya, tidak bisa menggendong dengan benar, tidak tahu cara merawat tali pusat dengan benar, dan khawatir jika perhatian serta kasih sayang suami atau keluarga terdekatnya berkurang kepada ibu dan lebih berfokus ke bayinya (Syahrianti *et al.*, 2020).

Cemas terdapat pada tiap individu, dengan berbagai macam tanda dan gejala. Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga dengan aktifnya sistem syaraf pusat. Kondisi cemas dikatakan wajar apabila dapat ditoleransi oleh individu yang mengalami, dalam arti cemas itu akan hilang dengan sendirinya bila peristiwa atau kondisi yang menjadi pencetusnya telah berlalu atau dapat diselesaikan. Kondisi cemas itu dikatakan tidak wajar dan biasanya disebut sebagai gangguan ansietas (*anxiety disorder*) (Kusumawati *et al.*, 2020).

Hasil pengabdian masyarakat ini sesuai dengan yang telah dilakukan oleh Rohmana *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar paritas primipara memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 orang (26%). Banyak teori yang mengatakan semakin banyak paritas seseorang semakin banyak pula pengalaman yang akan diperoleh sehingga semakin tinggilah pengetahuannya. Kelahiran seorang anak menyebabkan timbulnya suatu tantangan mendasar terhadap struktur interaksi keluarga yang sudah terbentuk dan juga tentang perawatan bayi baru lahir. Saat seorang bayi pertama kali lahir, ibu mungkin merasa bingung memikirkan cara merawatnya, bahkan tugas-tugas yang rutin seperti mengganti popok dan mendadaninya dapat membuat ibu cemas, terutama jika ibu tidak pernah menghabiskan waktunya untuk hal-hal

yang berkaitan dengan perawatan bayi sebelumnya. kelahiran juga merupakan permulaan awal hubungan orang tua/bayi dan, setelah ibu dan bayi dipastikan sehat, privasi orang tua untuk berbicara, menyentuh, dan berkumpul berdua saja dengan bayinya merupakan hal penting (Rohmana *et al.*, 2020).

Hal tersebut juga sesuai dengan temuan Rahmi *et al.*, (2020) bahwa dari 50 responden menunjukkan sebagian besar ibu nifas mengalami cemas ringan dalam perawatan bayi baru lahir sebanyak 25 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu nifas mengalami kecemasan ringan dalam perawatan bayi baru lahir. Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam. Sesuai dengan hasil bahwa pengetahuan yang baik belum tentu memberikan rasa aman buat seseorang, tetapi ada hal yang mungkin mendukung adanya kecemasan seseorang yang timbul dari dalam dirinya. (Rahmi *et al.*, 2020).

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa, ibu nifas yang memiliki pengetahuan baik akan lebih memahami tentang perawatan bayi baru lahir, maka perasaan cemas yang dirasakan berkurang bahkan tidak ada dalam perawatan bayi baru lahir, dengan kata lain kecemasan akan diperoleh jika pengetahuan seseorang kurang. Jadi, semakin baik pendidikan yang diberikan semakin baik pula pengetahuan yang diperoleh dari hasil pembelajaran, sehingga ketakutan (kecemasan) akan suatu masalah kesehatan tersebut akan berkurang. Sebaliknya jika pengetahuan orang dewasa berkurang semakin tinggilah tingkat kecemasan seseorang terhadap masalah kesehatan yang akan dialaminya. Selain itu pengajaran akan berhasil ketika orang dewasa menilai informasi yang diajarkan bermanfaat. Untuk itu informasi merupakan suatu sumber utama dalam proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan.

## Kesimpulan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Tondomulyo Kec. Jakenan Pati dengan lancar.
2. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu nifas di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati
3. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2023 dan 13 Januari 2024 dengan menggunakan pendekatan partisipatif yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peranserta masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan pengabdian.
4. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi curah pendapat, ceramah, tanya jawab, diskusi, simulasi, dan pendampingan
5. Hasil kegiatan yaitu respon ibu nifas sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan dibuktikan sebagai berikut:
  - a. Ibu nifas aktif bertanya saat sesi tanya jawab dan saat diskusi.
  - b. Nilai *pre* dan *post-test* pengetahuan kognitif maupun pengetahuan *skill* ibu nifas tentang kecemasan pada masa nifas mengalami peningkatan rata-rata dari 4,4 menjadi 8,1.



## Pengakuan/Acknowledgements

Terimakasih kami ucapkan kepada STIKes Bakti Utama Pati yang telah memberikan kesempatan dan dukungan finansial kepada kami dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Terimakasih kepada semua pihak yang terlibat, khususnya mitra yaitu bidan desa dan Kepala Desa Tondomulyo yang bersedia memfasilitasi kegiatan pengabdian ini yang dibuktikan dengan surat kesediaan bekerja sama sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

## Daftar Referensi

- Ayu, F. R., & Lailatushifah, S. N. (2019). Dukungan Suami dan Depresi Pasca Melahirkan. *Jurnal Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 1-7.
- Fatimah, S. (2020). Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Primipara di Ruang Bugenvile RSUD Tugurejo Semarang. Universitas Diponegoro.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI)., 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Kusumawati, P. D., Damayanti, F. O., Wahyuni, C., & Wahyuningsih, A. S. (2020). Analisa tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu nifas. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 101-109.
- Mage, M. Y. C., Prapunoto, S., & Kristijanto, A. I. (2020). Dinamika Dukungan Suami pada Kecemasan Ibu Nifas dalam Rumah Bulat. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 69-86.
- Putri, R. D., Novianti, N., & Maryani, D. (2021). Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil, Bersalin, dan Nifas. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 38-43.
- Rahmi, J., Romlah, S. N., Ramadiahina, A. R., & Sari, I. P. (2020). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kelancaran ASI dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Edu Masda Journal*, 4(1), 49-55.
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmadja, S. (2020). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 48-59.
- Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 7(1).
- Syahrianti, S., Fitriyanti, W. O., Askrening, A., & Yanthi, D. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Ibu Nifas dalam Merawat Bayi Baru Lahir. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 214-223.
- World Health Organization (WHO)., 2020. *Newborn Health*. World Health Organization.