

Edukasi Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan saat Persalinan di Desa Tondomulyo Kabupaten Pati

Dian Shofia Reny Setyanti^{1*}

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

E-mail: dianshofiareny@gmail.com

Abstrak: Kecemasan menjelang persalinan merupakan masalah psikologis yang umum dialami ibu hamil dan dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan maupun kondisi ibu dan janin. Data WHO menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental selama kehamilan masih tinggi secara global, dan hasil wawancara dengan bidan Desa Tondomulyo menunjukkan bahwa ibu hamil di wilayah tersebut belum pernah mendapatkan edukasi terkait kecemasan persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang persalinan serta meningkatkan kemampuan keluarga dalam memberikan pendampingan. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi teknik nonfarmakologi untuk mengurangi kecemasan. Kegiatan dilaksanakan dalam empat tahap melalui kelas ibu hamil dengan melibatkan kader, bidan desa, serta keluarga. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, dengan skor pretest rata-rata 80,20 menjadi 90,50 pada posttest. Sebanyak 15 peserta mengalami peningkatan skor, dan analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,0001$). Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan serta meningkatkan peran keluarga dalam pendampingan. Keberlanjutan program dilakukan melalui penyuluhan rutin dan penguatan kelas ibu hamil di desa.

Kata Kunci: Edukasi, Kecemasan, Persalinan

Pendahuluan

Kecemasan menjelang persalinan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami ibu hamil dan berpotensi memengaruhi proses persalinan maupun kesehatan ibu dan janin. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa satu dari tiga hingga satu dari lima wanita di negara berkembang mengalami gangguan kesehatan mental selama kehamilan dan setelah melahirkan, termasuk kecemasan dan depresi. Kondisi ini dapat berujung pada berbagai dampak fisiologis seperti peningkatan hormon stres, gangguan kontraksi uterus, serta penurunan aliran oksigen ke janin yang dapat memperpanjang proses persalinan dan meningkatkan risiko komplikasi.

Di Indonesia, tingginya kecemasan menjelang persalinan berkaitan erat dengan kurangnya pengetahuan, ketidaksiapan mental, minimnya dukungan keluarga, serta terbatasnya akses informasi mengenai persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang tidak mendapatkan edukasi atau pendampingan menghadapi risiko kecemasan lebih tinggi dan cenderung mengalami proses persalinan yang kurang optimal. Di sisi lain, edukasi kesehatan dan dukungan keluarga terbukti efektif meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, serta membantu ibu mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

Desa Tondomulyo di Kabupaten Pati merupakan salah satu wilayah dengan kondisi tersebut. Hasil wawancara dengan bidan desa menunjukkan bahwa ibu hamil belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai kecemasan menjelang persalinan, sehingga sebagian besar ibu belum siap secara mental menghadapi proses persalinan. Selain itu, pemberdayaan keluarga sebagai pendamping selama kehamilan juga belum optimal. Kesenjangan informasi ini berpotensi meningkatkan risiko kecemasan yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi melalui kegiatan edukasi yang komprehensif dan mudah diterima oleh ibu hamil dan keluarga. Edukasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan persalinan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, kesiapan mental, serta keterampilan keluarga dalam memberikan pendampingan kepada ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kecemasan menjelang persalinan serta meningkatkan dukungan keluarga melalui pendekatan edukatif dan demonstratif.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif ibu hamil dan keluarga dalam setiap proses pembelajaran. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tondomulyo, Kabupaten Pati, selama periode Februari hingga Mei 2025 melalui empat kali pertemuan kelas ibu hamil. Sasaran kegiatan meliputi ibu hamil trimester II dan III beserta keluarga sebagai pendamping utama, dengan total peserta 35 orang. Selain itu, bidan desa dan kader kesehatan terlibat sebagai mitra penyelenggara untuk memastikan keberlangsungan program setelah kegiatan selesai.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap. Tahap pra-pelaksanaan dimulai dengan identifikasi masalah melalui wawancara mendalam dengan bidan desa mengenai kondisi psikologis ibu hamil, khususnya terkait kecemasan menjelang persalinan. Tim kemudian melakukan pengkajian terhadap kebutuhan pembelajaran peserta dan memastikan dukungan administratif melalui proses perizinan dengan pemerintah desa. Informasi ini digunakan untuk menyusun materi penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan.

Tahap pelaksanaan terdiri dari empat kali pertemuan. Pertemuan pertama dibuka dengan pretest untuk mengukur pengetahuan dasar peserta mengenai kecemasan persalinan, dilanjutkan penyampaian materi tentang persiapan persalinan dan pengenalan program kelas ibu hamil. Pertemuan kedua memfokuskan pada edukasi mengenai definisi kecemasan, faktor yang memengaruhi, dampaknya terhadap ibu dan janin, serta strategi penanganan kecemasan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode ceramah interaktif dan tanya jawab digunakan untuk memudahkan peserta memahami materi. Pada pertemuan ketiga, fasilitator melakukan demonstrasi teknik nonfarmakologi untuk mengurangi kecemasan, di antaranya teknik pernapasan dan relaksasi sederhana. Pertemuan keempat ditujukan untuk praktik mandiri peserta dengan pendampingan langsung oleh fasilitator guna memastikan teknik dilakukan dengan benar, kemudian dilakukan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan.

Monitoring dilakukan selama proses kegiatan melalui observasi partisipasi, antusiasme, dan kedisiplinan peserta dalam mengikuti seluruh sesi. Evaluasi akhir dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengetahui efektivitas intervensi edukasi. Selain itu, data kualitatif dari diskusi peserta dianalisis secara tematik untuk menggali pengalaman, persepsi, serta tingkat kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan setelah mengikuti kegiatan.

Hasil (Times New Roman, ukuran 13)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang persalinan telah dilaksanakan dengan melibatkan 35 peserta yang terdiri dari ibu hamil trimester II dan III serta anggota keluarga sebagai pendamping. Seluruh tahapan kegiatan berjalan sesuai rencana dan mendapat dukungan penuh dari bidan desa serta perangkat desa Tondomulyo. Partisipasi peserta terbilang tinggi, terlihat dari kehadiran yang konsisten serta keterlibatan aktif dalam diskusi dan demonstrasi teknik nonfarmakologi.

Penilaian efektivitas edukasi dilakukan melalui pretest dan posttest terhadap pengetahuan peserta mengenai kecemasan menjelang persalinan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Rata-rata skor pretest adalah 80,20, sedangkan skor rata-rata posttest meningkat menjadi 90,50. Dari 35 peserta, sebanyak 15 peserta mengalami peningkatan pengetahuan, sementara 12 peserta menunjukkan skor yang stabil. Uji statistik Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,0001$, mengindikasikan perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil dan keluarga terkait kecemasan persalinan.

Selain peningkatan pengetahuan, observasi lapangan menunjukkan perubahan positif pada keterampilan peserta dalam melakukan teknik relaksasi yang diajarkan. Pada pertemuan praktik mandiri, sebagian besar peserta mampu melakukan teknik pernapasan dan relaksasi sederhana dengan benar setelah diberikan pendampingan. Keluarga yang hadir juga menunjukkan antusiasme dalam mempelajari cara mendampingi ibu hamil, terutama dalam mengenali tanda kecemasan dan langkah penanganan yang dapat dilakukan di rumah.

Diskusi kelompok mengungkap bahwa sebelumnya sebagian besar ibu hamil belum memahami penyebab kecemasan yang mereka alami dan belum mengetahui strategi untuk mengatasinya. Setelah mengikuti edukasi, peserta melaporkan merasa lebih siap menghadapi persalinan dan lebih tenang karena mendapatkan penjelasan yang komprehensif mengenai proses persalinan serta dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan serta memperkuat peran keluarga sebagai pendamping utama. Hal ini menjadi indikator bahwa program edukasi ini efektif dan dapat dilanjutkan secara berkesinambungan melalui kelas ibu hamil di desa tersebut.

Diskusi

Hasil kegiatan edukasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang persalinan menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Peningkatan skor pengetahuan dari pretest ke posttest mengindikasikan bahwa metode edukatif berbasis ceramah, diskusi, dan demonstrasi teknik nonfarmakologi efektif dalam membantu peserta memahami materi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, karena informasi yang memadai dapat mengurangi ketidakpastian dan rasa takut terhadap proses persalinan.

Tingginya partisipasi peserta dalam diskusi dan praktik teknik relaksasi menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Penggunaan demonstrasi terbukti membantu peserta memahami langkah-langkah penanganan kecemasan secara praktis. Hal ini mendukung pandangan Dick-Read yang menyatakan bahwa kecemasan dapat ditekan melalui pemahaman yang benar mengenai proses persalinan dan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis.

Selain itu, keterlibatan keluarga dalam kegiatan ini menjadi faktor pendukung yang penting. Keikutsertaan keluarga, terutama suami, diyakini dapat memberikan dukungan emosional yang berkontribusi pada pengurangan kecemasan ibu hamil. Dukungan keluarga menjadi determinan signifikan dalam kesiapan mental ibu, sebagaimana dijelaskan oleh Sudiharto (2017) bahwa dukungan material, informasi, dan emosional dari keluarga mampu menciptakan rasa aman dan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola kecemasan. Hasil kegiatan ini mengonfirmasi teori tersebut melalui peningkatan keterampilan keluarga dalam pendampingan.

Dalam konteks Desa Tondomulyo, kondisi awal yang menunjukkan minimnya paparan informasi terkait kecemasan persalinan menjadi alasan utama tingginya kecemasan ibu hamil. Situasi ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa kurangnya pengetahuan dan pengalaman persalinan dapat meningkatkan kecemasan, terutama pada primigravida. Oleh karena itu, edukasi menjadi solusi tepat untuk mengisi kesenjangan pengetahuan. Setelah mengikuti kegiatan, peserta melaporkan peningkatan rasa percaya diri dan pemahaman yang lebih baik mengenai persalinan, yang berpotensi berdampak positif pada pengalaman persalinan nantinya.

Efektivitas program ini juga diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mempengaruhi perubahan kognitif peserta. Penelitian Indahsari dkk. (2020) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mampu menurunkan tingkat kecemasan dari kategori berat menjadi sedang atau ringan.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa peserta dengan kenaikan skor minimal atau tetap, yang kemungkinan dipengaruhi faktor internal seperti tingkat pendidikan, pengalaman persalinan sebelumnya, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga yang

berbeda-beda. Hal ini menjadi dasar bahwa edukasi perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan seluruh ibu hamil mendapatkan pendampingan yang optimal.

Secara keseluruhan, program edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan, serta memperkuat peran keluarga sebagai pendamping. Kegiatan ini juga membuka peluang bagi pengembangan kelas ibu hamil berkelanjutan sebagai strategi promotif dalam menurunkan kecemasan persalinan dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu di tingkat desa.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang persalinan di Desa Tondomulyo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan psikologis ibu hamil. Peningkatan signifikan skor pengetahuan dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi teknik relaksasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai kecemasan dan strategi penanganannya. Keterlibatan keluarga berperan penting dalam mendukung kesiapan ibu hamil serta memperkuat proses pendampingan. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan kemampuan ibu hamil dan keluarga dalam mengidentifikasi serta mengelola kecemasan menjelang persalinan, sehingga program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan melalui kelas ibu hamil di desa.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis menyampaikan terima kasih kepada STIKes Bakti Utama Pati melalui Pusat Penelitian, Pengembangan, dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M) yang telah memberikan dukungan pendanaan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini. Penghargaan yang setinggi-tingginya juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Tondomulyo, bidan desa, serta kader kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada ibu hamil dan keluarga peserta kelas ibu yang berpartisipasi aktif dalam setiap sesi edukasi dan demonstrasi, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang optimal. Tidak lupa, penulis mengapresiasi kontribusi mahasiswa yang terlibat sebagai pendamping lapangan dalam membantu proses pelaksanaan, dokumentasi, serta evaluasi kegiatan.

Daftar Referensi

- Effendy. (2012). *Penyuluhan Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Fatikhah, S. (2013). Pengaruh kecemasan terhadap proses persalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 2(1), 45–52.
- Indahsari, N., dkk. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 89–97.
- 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.
- Mugianti, S., dkk. (2018). Faktor psikologis ibu hamil yang mempengaruhi kecemasan menjelang persalinan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 6(1), 12–19.
- Novitasari, D. (2013). Dampak kecemasan terhadap kondisi ibu hamil dan janin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(2), 78–85.
- Saseno, P. G. (2013). Efektivitas relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 9(1), 15–22.
- Setyaningsih, S., Adriyani, R., & Ulfah, N. (2016). Penyuluhan pada ibu hamil yang cemas dalam proses persalinan normal di Desa Koto Tinggi Kecamatan Rambah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–10.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141–150.
- Sudiharto. (2017). Peran dukungan keluarga terhadap kesehatan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 103–110.
- Sulistyawati, A., & Nugraheny, E. (2013). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Salemba Medika.