

PENDAMPINGAN IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN

The Assistance for Pregnant Women to Reduce Anxiety Facing Labor

Ari Sulistyawati¹

¹Prodi DIII Kebidanan, Stikes Madani Yogyakarta
Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email: arisulistyawati@stikesmadani.ac.id HP 081914346216

Abstrak

Persalinan merupakan siklus normal dalam kehamilan yang membutuhkan kesiapan fisik dan mental. Persepsi bahwa persalinan adalah siklus yang menyakitkan masih menjadi penyebab kecemasan ibu hamil. Pengetahuan tentang perawatan kehamilan dan cara menghadapi persalinan yang efektif sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Kehadiran seorang pendamping di masa akhir kehamilan sangat membantu ibu hamil mempelajari dan menyiapkan persalinannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melakukan edukasi dan konseling ibu hamil member grup *whatsapps* Persalinanku Menakjubkan. Edukasi dilaksanakan secara kontinyu setiap hari selama enam bulan melalui kuliah *whatsapps* untuk klasikal. Konseling dilakukan secara privat melalui *chat* pribadi dan sambungan telepon, baik suara maupun video. Kegiatan ini diikuti oleh 94 ibu hamil trimester III.. Hasil kegiatan menunjukkan ada penurunan kecemasan ibu hamil berupa penurunan proporsi ibu hamil dengan tingkat kecemasan tinggi yang semula 32.9% (31 orang) menjadi nol, yang artinya bergeser turun menjadi tingkat kecemasan sedang. Sementara proporsi tingkat kecemasan sedang yang semula 45.3% (43 orang) menjadi 22.3% (21 orang), atau 22.7% bergeser ke tingkat kecemasan ringan. Setelah mengikuti kegiatan ini ibu hamil mengalami penurunan kecemasan dan mengalami peningkatan kesiapan menghadapi persalinan. Diharapkan kepada ibu hamil untuk mengakses komunitas atau kelas-kelas pendampingan persiapan persalinan agar memiliki pengetahuan yang cukup dan mendapatkan dampak positif dari interaksi dengan pendamping maupun sesama peserta..

Kata Kunci: kecemasan persalinan, persalinan, trimester III

Abstract

Labor is a normal cycle in pregnancy that requires physical and mental readiness. The perception that childbirth is a painful cycle is still a cause of anxiety for pregnant women. Knowledge about prenatal care and how to deal with childbirth effectively is needed. The companion at the end of pregnancy is very helpful to learn and prepare for childbirth. This community service activity aims to reduce the anxiety of pregnant women facing childbirth. The method used in this activity is to provide education and counseling for pregnant women who are members of My Amazing Birth WhatsApps group. Education is carried out continuously every day for six months through WhatsApps lectures. Counseling was conducted privately through private chat and telephone connections, both voice and video. This activity was attended by 94 pregnant women in the third trimester. The results show a decrease in the anxiety levels from 32.9% (31 people) to zero, which means it shifted down to moderate anxiety levels. Meanwhile, the proportion of moderate anxiety level which was originally 45.3% (43 people) to 22.3% (21 people), or 22.7% shifted to a mild anxiety level. After participating in this activity, pregnant women experienced a decrease in anxiety and increased readiness to face childbirth. It is hoped that pregnant women can access the community or childbirth preparation assistance classes so that they have sufficient knowledge and get a positive impact from interactions with companions and fellow participants.

Keywords: labor anxiety, labor, third trimester

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses yang alami, tapi sewaktu-waktu dapat bergeser menjadi tidak normal jika tidak dirawat dengan baik (Sukmadewi, 2016). Merawat kehamilan membutuhkan pengetahuan dan ketrampilan yang cukup sehingga menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi menghadapi persalinan (Gitanurani, 2017). Kekuatan adalah kemampuan untuk memberikan kinerja yang konsisten dan hampir sempurna dalam aktivitas tertentu, sementara efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi situasi tertentu (Salomonsson et al., 2013).

Kecemasan menghadapi persalinan berhubungan erat dengan efikasi diri. Respon perilaku merupakan hasil dari respon fisiologis dan emosional. Empat fase dari respon perilaku individu terhadap kecemasan dan stress. yaitu: perilaku mengubah lingkungan penuh kecemasan dan stress sehingga individu dapat terbebas darinya; perilaku yang dapat membuat individu mengubah lingkungan eksternal; perilaku intrapsikis yang membuat individu mampu bertahan melawan lonjakan emosi yang tidak menyenangkan; dan perilaku intrapsikis yang membantu individu menyesuaikan diri kembali secara internal. (Hadi, Wijayati, Usman, & Rosyanti, 2017)

Wanita yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya menghadapi persalinan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (Andersson et al., 2004). Trauma psikologis persalinan merupakan prediktor yang paling berpengaruh terhadap status efikasi diri dan temperamen ibu terhadap bayi dalam 3-12 bulan postpartum (Stire, 2014). Rasa sakit saat persalinan merupakan sumber ketakutan ibu hamil (Striebich et al., 2018), sehingga edukasi tentang persiapan persalinan menjadi hal yang sangat penting. Belajar tentang persiapan persalinan membantu ibu hamil mengambil

keputusan yang tepat (Hollins Martin & Robb, 2013), apalagi jika diikuti dengan konseling pribadi dengan tenaga kesehatan yang ia percaya. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil menjadi tanggung jawab pemerintah, yang dituangkan dalam kebijakan kunjungan *antenatal care* minimal empat kali selama hamil (Balitbangkes, 2018). Kunjungan antenatal ini salah satunya bertujuan untuk memberikan edukasi tentang persiapan persalinan. Belajar dan mencari informasi yang berkaitan dengan persalinan merupakan salah satu cara ibu hamil menurunkan kecemasannya (Stoll et al., 2015).

Toohill *et al* (2014) melakukan psiko-edukasi melalui telepon dengan 170 ibu hamil, yang bertujuan untuk mendengarkan ekspresi cemas ibu hamil, dan diskusi tentang bagaimana mengatasi kecemasannya. Hasilnya, kecemasan peserta menurun, dan keyakinan diri menghadapi persalinan meningkat. Serçekuş and Başkale (2016) melakukan program edukasi antenatal pada ibu hamil selama delapan minggu. Durasi ini rupanya mendukung para peserta mendapatkan keyakinan dirinya karena merasa ada yang mendampingi. Hasilnya tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya. Para peserta mengalami penurunan kecemasan dan keyakinan diri menghadapi persalinan meningkat. Dengan demikian, edukasi berkelanjutan secara signifikan memberikan dampak positif terhadap aspek pengetahuan dan psikis ibu hamil. Seiring dengan dinamika arus informasi yang cepat dan kemudahan untuk mengaksesnya, pemanfaatan media sosial sebagai sarana komunikasi dan edukasi dinilai sangat efektif. Aplikasi *whatsapps* merupakan salah satu pilihan favorit ibu hamil untuk belajar dan berkomunikasi. Komunitas grup *whatsapps* hingga saat ini masih menjadi pilihan yang paling diminati. Bagi member grup *whatsapps*, interaksi dengan admin dan

antar member terasa lebih dekat dibanding menggunakan aplikasi medsos lainnya. Atas dasar fenomena inilah, pengabdian mengoptimalkan komunitas ibu hamil yang bernama “Persalinanku Menakjubkan” yang telah berdiri sejak Agustus 2019 sebagai pusat edukasi dan pendampingan ibu hamil dalam menyiapkan diri menghadapi persalinan dengan penuh keyakinan dan minim kecemasan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menurunkan kecemasan ibu hamil member grup “Persalinanku Menakjubkan” menghadapi persalinan melalui pendampingan berkelanjutan secara *online*.

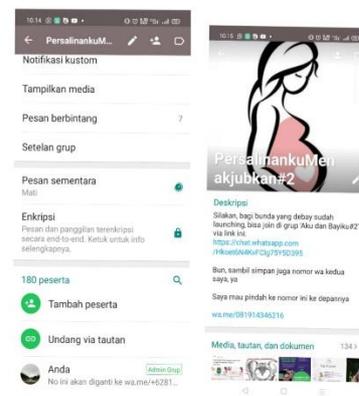
METODE

Metode yang digunakan dalam program ini adalah edukasi berkelanjutan yang dikombinasi dengan konseling personal bagi peserta yang membutuhkan. Kegiatan diawali dengan registrasi member baru. Calon member biasanya mendaftar atas rekomendasi dari member lama atau informasi yang diposting oleh pengabdian di akun media sosial. Member diminta mengisi kuesioner pre-test untuk menilai status kecemasan dan kesiapan menghadapi persalinan. Setelah syarat administrasi disubmit, member dipersilakan untuk berkomunikasi atau bertanya tentang kehamilan kepada admin (pengabdian), juga dengan member lain (*peer educator*). Secara berkala namun kontinyu, admin memberikan edukasi tentang perawatan kehamilan secara komprehensif, mulai dari adaptasi fisik kehamilan tiap trimester, adaptasi psikis, ketidaknyamanan kehamilan dan cara mengatasinya, pola makan sehat, pola aktivitas termasuk senam hamil, dan tanda bahaya kehamilan. Khusus trimester III, admin memberikan materi persiapan persalinan, mulai dari tanda persalinan, persiapan teknis persalinan, tugas pendampingan persalinan, cara

mengatur napas dan apa saja yang dilakukan saat kala I hingga kala IV, dan lain-lain. Edukasi disampaikan secara klasikal dalam grup *whatsapps*, *live zoom*, *private video call* bagi yang membutuhkan, dan *private chat* bagi yang membutuhkan tambahan support psikis untuk kecemasannya. Saat member sudah mendekati HPL, admin melakukan *post-test*, dengan memberikan kuesioner yang sama untuk mengukur perubahan status kecemasan dan menilai kesiapan menghadapi persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

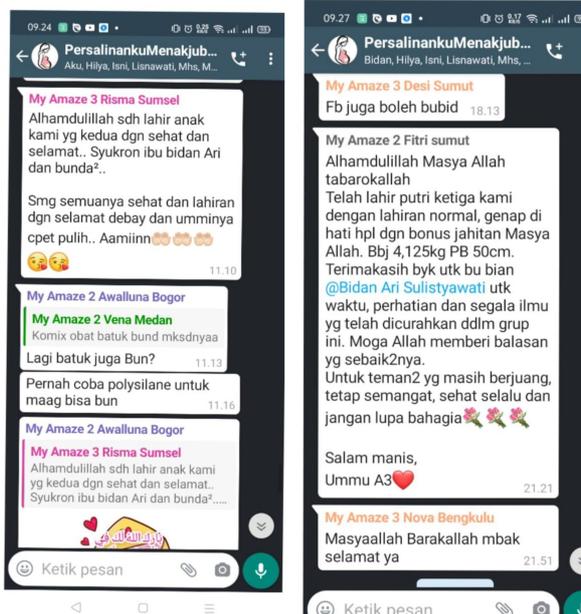
Kegiatan ini dilaksanakan secara kontinyu mendampingi member grup *whatsapps* “Persalinanku Menakjubkan” yang terdiri dari 170-an ibu hamil. Dari 170 member, terdapat 94 orang yang masuk dalam kehamilan trimester III.



Gambar 1. Grup whatsapp “Persalinanku Menakjubkan”

Member grup ini sengaja tidak dipisah berdasarkan usia kehamilannya dengan tujuan agar member yang masih baru atau yang usia kehamilannya masih di bawah trimester III dapat belajar dari tanya jawab yang sedang berlangsung. Bagi member yang usia kehamilannya masih muda juga sering mendapatkan sharing dari member lainnya yang usia kehamilannya lebih tua. Pola komunikasi ini berdampak sangat bagus karena antar

member menjadi *peer educator dan motivator*. Semua member saling mendukung, terutama saat ada member yang menginformasikan bahwa sedang memasuki masa persalinan.



Gambar 2. Contoh chat dalam grup “Persalinanku Menakjubkan”.

Tabel 1. Status tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.

Tingkat kecemasan	F	%
Tinggi	31	32.9
Sedang	43	45.8
Rendah	20	21.3
Total	94	100

Sebelum dilakukan pendampingan, sejumlah 94 ibu hamil trimester III dominan dalam status kecemasan sedang dan tinggi. Berdasarkan komunikasi via chat, lebih dari 75% penyebab kecemasan adalah kekhawatiran tidak mampu menghadapi rasa sakit saat kontraksi. Khawatir dengan kondisi janin yang dilahirkan menjadi penyebab kecemasan berikutnya. Hanya 10% ibu hamil yang khawatir terhadap bentuk tubuhnya pasca melahirkan.

Secara rutin admin (pengabd) melakukan edukasi tentang persiapan persalinan, identifikasi kesehatan secara mandiri, memantau kesejahteraan janin, persiapan teknis

dengan melibatkan keluarga dalam persiapan persalinan, dan materi lain yang biasanya berasal dari pertanyaan member. Semua jawaban diarsipkan dalam ruang khusus materi (grup tersendiri), juga dalam *Fanpage* dan grup *facebook* dengan nama grup yang sama. Arsip materi ini bertujuan untuk memudahkan member jika akan membaca ulang materi sewaktu-waktu tanpa harus mengulang bertanya kepada admin.

Tabel 2. Status tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.

Tingkat kecemasan	F	%
Tinggi	0	0
Sedang	21	22.3
Rendah	73	77.7
Total	94	100

Berdasarkan hasil post-test, 32.9% (31 orang) yang semula berada dalam status kecemasan tinggi menurun menjadi sedang dan rendah, sementara member yang semula dalam kategori sedang, menurun dalam kategori kecemasan rendah. Sebagian besar testimoni member merasakan nyaman dan merasa tidak sendirian, sehingga merasa lebih siap menghadapi persalinan. Bagi member yang sejak awal sudah mengalami komplikasi atau penyulit, juga tetap merasa siap meskipun akhirnya persalinan yang dijalani adalah operasi *saecar*.

Kebutuhan psikis ibu hamil yang paling dominan adalah didampingi, didengarkan, dan dipahami. Perhatian yang dirasa spesial ini ternyata signifikan membantu menurunkan kecemasannya. Alokasi waktu dari admin yang disediakan khusus untuk member direspon sebagai sebuah perlakuan istimewa. Ia merasa mendapat dukungan, doa, dan keberpihakan jika kebetulan saat itu sedang menghadapi konflik atau perbedaan pendapat dengan orang terdekat terkait perawatan terbaik kehamilannya (Striebich et al., 2018). Durasi pendampingan yang dilakukan dalam waktu yang sangat cukup dan kontinyu terbukti efektif membangun

hubungan positif dan saling percaya baik antara member dengan admin maupun dengan sesama member.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pendampingan ibu hamil dalam grup *whatsapps* “Persalinanku Menakutkan” mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.

Saran

Berdasarkan evaluasi dan *monitoring* selama kegiatan berlangsung, pengabdian mengusulkan pengembangan kegiatan ini berupa pendampingan *online* kelanjutan dari masa persalinan, yaitu masa nifas dan menyusui, hingga perawatan bayi sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada pimpinan STIKES Madani yang sudah memberikan fasilitas finansial sehingga pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersson, L., Sundström-Poromaa, I., Wulff, M., Åström, M., & Bixo, M. (2004). Implications of antenatal depression and anxiety for obstetric outcome. In *Obstetrics and Gynecology* (Vol. 104, Issue 3, pp. 467–476). <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000135277.04565.e9>
- Balitbangkes. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Clifton, D. O & Harter, J. K. (2003). Investing in Strengths. *Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline*, 111–121. <http://media.gallup.com/Documents/whitePaper--InvestingInStrengths.pdf>
- Gitanurani, Y. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Persalinan di Puskesmas Jetis I Bantul Yogyakarta. *Keperawatan Maternitas*. http://digilib.unisayogya.ac.id/2566/1/KESIAPAN_PERSALINAN_YANUARITA_GITANURANI.pdf
- Hadi, I., Wijayati, F., Usman, R. D., & Rosyanti, L. (2017). Gangguan Depresi Mayor: Mini Review. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 9(1), 34-49. doi: 10.36990/hijp.v9i1.102
- Hollins Martin, C. J., & Robb, Y. (2013). Women’s views about the importance of education in preparation for childbirth. *Nurse Education in Practice*, 13(6), 512–518. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2013.02.013>
- Salomonsson, B., Berterö, C., & Alehagen, S. (2013). Self-Efficacy in Pregnant Women with Severe Fear of Childbirth. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 42(2), 191–202. <https://doi.org/10.1111/1552-6909.12024>
- Serçekuş, P., & Başkale, H. (2016). Effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and parental attachment. *Midwifery*, 34(2014), 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.11.016>
- Stire, T. B. (2014). Examining childbirth-related trauma and its effect on maternal self-efficacy and appraisal of infant temperament. *ProQuest Dissertations and Theses*, 126. https://search.proquest.com/docview/1529401444?accountid=14504%0Ahttp://godot.lib.sfu.ca/GODOT/hold_tab.cgi?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+%26+theses&sid=ProQ:ProQuest+Dissertations+%26+Theses+A%26I&a
- Stoll, K., Edmonds, J. K., & Hall, W. A. (2015). Fear of Childbirth and Preference for Cesarean Delivery Among Young American Women Before Childbirth: A Survey Study. *Birth*, 42(3), 270–276.

<https://doi.org/10.1111/birt.12178>

- Striebich, S., Mattern, E., & Ayerle, G. M. (2018). Support for pregnant women identified with fear of childbirth (FOC)/tokophobia – A systematic review of approaches and interventions. *Midwifery*, *61*(February), 97–115. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.02.013>
- Sukmadewi, M. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, *16*(1), 6–13.
- Toohill, J., Fenwick, J., Gamble, J., Creedy, D. K., Buist, A., Turkstra, E., & Ryding, E.-L. (2014). A Randomized Controlled Trial of a Psycho-Education Intervention by Midwives in Reducing Childbirth Fear in Pregnant Women. *Birth*, *41*(4), 384–394. <https://doi.org/10.1111/birt.12136>