

RASA CEMAS MENJELANG PERSALINAN PADA KOMUNITAS KELAS IBU HAMIL

Veradilla¹, Faulia Mauluddina², Untari Anggeni³

^{1,2,3}Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang

e-mail: veradilla90@gmail.com¹, faulia.mauluddina@gmail.com², untarianggeni@gmail.com³

Abstrak

Persalinan atau kelahiran merupakan kejadian fisiologis dalam kehidupan dan perjuangan penuh risiko bagi seorang perempuan, Perasaan cemas seringkali menyertai pada masa kehamilan dan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan hal ini terdapat di dalam jurnal. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama pada ibu hamil tentang mengatasi rasa cemas menjelang persalinan di komunitas kelas ibu hamil, dan mensosialisasikan keberadaan STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan di lingkungan sekitar. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan dan penyuluhan serta pemberian konseling bagi ibu hamil Dengan demikian ibu hamil akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan masyarakat tentunya. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu hamil mampu memahami cara mengatasi rasa cemas menjelang persalinan di komunitas ibu hamil, sehingga dapat memberikan pemantauan terhadap ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi menjelang persalinan.

Kata Kunci : Rasa Cemas, Persalinan, Ibu Hamil

Abstract

Labor or birth is a physiological event in life and a struggle full of risks for a woman. Feelings of anxiety often accompany pregnancy and will reach their peak during childbirth. This is in the journal. The aim of this community service is to increase public knowledge, especially pregnant women, about overcoming anxiety before giving birth in the pregnant women's class community, and to socialize the existence of STIKES Mitra Adiguna Palembang DIII Midwifery Study Program in the surrounding environment. The method used to achieve the target of this activity is by approaching and providing outreach as well as providing counseling for pregnant women. In this way, pregnant women will receive services through various series of activities that support improving the quality of public health and education, of course. The final outcome of this activity is that every pregnant mother is able to understand how to overcome anxiety before giving birth in the pregnant women's community, so that they can provide monitoring for mothers because less than optimal implementation can cause mothers to experience various problems, and can even lead to complications before giving birth.

Keywords: Anxiety, Childbirth, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Persalinan atau kelahiran merupakan kejadian fisiologis dalam kehidupan dan perjuangan penuh risiko bagi seorang perempuan, Perasaan cemas seringkali menyertai pada masa kehamilan dan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan.

Pada trimester III, kekhawatiran ibu akan proses yang aman untuk dirinya dan juga anaknya akan menimbulkan rasa cemas. Kecemasan yang dialami para ibu hamil mulai dari kecemasan akan bayinya jika lahir prematur, cemas terhadap perkembangan janin dalam lahir, cemas terhadap kematian bayinya, cemas terhadap bayinya jika lahir cacat, cemas akan proses persalinan, cemas terhadap kemungkinan adanya komplikasi saat persalinan, cemas terhadap nyeri yang timbul saat persalinan (Keswamas dalam Walangadi, Kundre, Silolonga, 2014)).

Kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya.(Veradilla,Dkk,2021) Faktor yang memengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya faktor psikologis, dimana adanya rasa cemas yang disebabkan oleh beberapa ketakutan. Takut akan peningkatan nyeri, takut akan kerusakan atau kelainan bentuk tubuh seperti episiotomi, ruptur, jahitan atau seksio sesaria. Faktor psikis dalam

menghadapi persalinan merupakan faktor yang sangat penting mempengaruhi lancar tidaknya proses persalinan. (Setiati, 2019)

Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan pada ibu. Sering kali ibu merasa khawatir atau takut jika bayi akan dilahirkan tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggap membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Nanny, 2011).

Persalinan atau kelahiran merupakan kejadian fisiologis dalam kehidupan dan perjuangan penuh risiko bagi seorang perempuan, Perasaan cemas seringkali menyertai pada masa kehamilan dan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan (Try Ayu Patmawati, 2020). Faktor psikis dalam menghadapi persalinan merupakan faktor yang sangat penting mempengaruhi lancar tidaknya proses persalinan. (Veradilla & Rohani, 2022)

Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah upaya meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama pada Kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan dengan pemberian edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan dapat dilakukan dengan cara penyuluhan kesehatan atau informasi melalui berbagai media dan teknologi. Edukasi kesehatan adalah kombinasi pengalaman belajar yang direncanakan berdasarkan teori yang menyediakan kesempatan bagi individu, kelompok dan masyarakat untuk memperoleh informasi dan keterampilan yang dibutuhkan untuk membuat keputusan kesehatan yang berkualitas (Palifiana Arthyka et al., 2019)

Adapun STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan sebagai elemen kumpulan intelektual dalam masyarakat adalah pihak yang turut mengemban amanah pembangunan bangsa. Sesuai dengan Tri Darma Perguruan Tinggi, peran perguruan tinggi dalam masyarakat tidaklah dibatasi pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga vital pada berbagai fungsi lain di lapangan. Perguruan tinggi juga dituntut untuk secara kritis mampu terlibat lebih aktif dalam upaya pembangunan nasional, melalui proses belajar mengajar dan pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi pula kerja nyata di lingkungan. Dan pengabdian dibidang pembangunan masyarakat ini dapat dimulai sejak dini melalui berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti. Salah satu langkah yang dapat diambil STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan dalam hal ini adalah melakukan kegiatan penyuluhan dan konseling tentang mengatasi rasa cemas menjelang persalinan menjelang persalinan pada kelas ibu hamil. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah Meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat tentang mengatasi rasa cemas menjelang persalinan pada komunitas kelas ibu hamil, dan mensosialisasikan keberadaan STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan di lingkungan sekitar.

METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang mengatasi rasa cemas menjelang persalinan pada komunitas kelas ibu hamil dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan dan konseling melalui ketua RT dan kader posyandu.
4. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
5. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, penyuluhan dan konseling tentang mengatasi rasa cemas menjelang persalinan dikomunitas kelas ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua ibu postpartum yang berada di Posyandu Melati Kelurahan Talang Jame Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan konseling tentang mengatasi rasa cemas menjelang persalinan dikomunitas kelas ibu hamil. Materi penyuluhan dan pelayanan konseling meliputi :

1. Pengertian persalinan
2. Mekanisme Persalinan

3. Persiapan menjelang persalinan
4. Perubahan saat Trimester III
5. Mengatasi rasa cemas menjelang persalinan
6. Mempersiapkan barang-barang yang dapat membantu dalam proses persalinan

Sebelum dilakukan penyuluhan dan konseling mengatasi rasa nyeri menjelang persalinan menjelang persalinan di komunitas kelas ibu hamil. kemudian dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, senam ibu hamil kepada 20 orang ibu hamil. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian kepada ibu Hamil di Posyandu Melati Kelurahan Talang Jambe Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan ibu hamil tentang mengatasi cemas menjelang persalinan dikomunitas ibu hamil 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil tentang mengatasi cemas menjelang persalinan dikomunitas ibu hamil
3. Membuat Booklet dan HKI

Hasil dari beberapa tahapan pelaksanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu tahap pra pelaksanaan sudah dilakukan pertemuan dan kerjasama dengan pihak Posyandu melati kel talang jambe Palembang untuk pelaksanaan Bimbingan Konseling pada ibu hamil untuk Peningkatan pengetahuan ibu hamil dilakukan dengan teknik bimbingan individual dan bimbingan kelompok. adapun kegiatan Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar.1. Registrasi Pelaksanaan PKM dan Diskusi dan Pemberian Materi dengan Bimbinga Kelompok

Tahap Pelaksanaan dilakukan dengan pemberian materi/informasi tentang menghadapi rasa cemas menjelang persalinan pada komunitas kelas ibu hamil yang menjadi sasaaranya sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi kepada ibu hamil tentang permasalahan yang dihadapi melalui bimbingan individual dan kelompok



Gambar 2. Konseling Individu pada peserta dan Pemberian Materi dengan Bimbingan Kelompok



Gambar 5. Persiapan Senam Hamil dan Senam Hamil

SIMPULAN

Penyuluhan dan konseling tentang mengatasi rasa cemas menjelang persalinan di komunitas ibu hamil yang berada di Posyandu Melati wilayah RT 23 Kelurahan Talang Jambe Palembang berjalan dengan baik, berdasarkan hasil kegiatan ini maka diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi ibu hamil sehingga pengetahuan ibu tentang mengatasi kecemasan menjelang persalinan pada komunitas kelas ibu hamil dapat meningkat serta mengaplikasikan pemantauan terhadap ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi menjelang persalinan.

SARAN

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat mengembangkan pengetahuan ibu hamil di Posyandu Melati wilayah RT 23 Kelurahan Talang Jambe Palembang tentang Mengatasi rasa cemas menjelang persalinan pada komunitas kelas ibu hamil

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, L. (2023). Promosi Kesehatan Menggunakan Media Booklet Terhadap Peran Suam Mendampingi Persalinan Di Pmb Megawati. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*
- Amalia, M., & Nurhayati, M. (2019). Pengaruh Konseling Terhadap Pengetahuan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Pada Ibu Hamil Yang Berisiko Di Uptd Puskesmas Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(15), 104–115.
- Ana Yuliana, & Tri Wahyuni. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Infokes: Jurnal*
- Palifiana Arthyka, D., Khadijah, S., & Zakiyah, Z. (2019). Edukasi Telehealth Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Veradilla, V., & Rohani, R. (2022). Konseling Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 432–435.
- Veradilla, Rohani. Pengaruh Konseling Tingkat Kecemasan Terhadap Pengetahuan Persiapan Persalinan Pada Primigravida Dimasa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang* 2022;12:88–96.
- Yukizawati, Aldina ayunda insani, lusiana El sinta, feni andriani. (2019). *asuhan kebidanan pada persalinan*. indomeda pustaka.