

Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesiapan Mental Pada Calon Ibu Dalam Menghadapi Kehamilan

Popy¹, Fitriah², Meta Aldila Listiya³

^{1,2,3} STIKes Yarsi Pontianak, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Popy

E-mail: popyahmadjohan@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan sumber stres bagi wanita. Umumnya, saat pertama kali seorang wanita mengetahui dirinya hamil, ia merasa bahagia, namun di saat yang sama muncul rasa takut akibat perubahan yang terjadi dalam dirinya dan perkembangan janin. Kehamilan merupakan pengalaman spiritual penting yang membawa banyak perubahan psikologis bagi ibu hamil. Selama kehamilan, berbagai hormon berubah. Perubahan hormonal tersebut dapat menyebabkan berbagai perubahan emosi pada ibu yang dapat berujung pada kecemasan dan depresi. Kecemasan dan depresi pada masa kehamilan merupakan permasalahan utama yang terjadi di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan tentang kesehatan mental pada calon ibu. Pengabdian dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi pada tanggal 12 Oktober 20224. Kegiatan tersebut diikuti oleh santri Rumah Quran Assyifa sebanyak 18 orang. Hasil kegiatan pengabdian ini yakni, terjadi peningkatan pengetahuan baik dari 75% menjadi 100%.

Kata Kunci - pengetahuan, kesehatan mental, calon ibu, kehamilan

Abstract

Pregnancy is a source of stress for women. Generally, when a woman first finds out she is pregnant, she feels happy, but at the same time, there is a feeling of fear due to the changes that occur within her and the development of the fetus. Pregnancy is an important spiritual experience that causes many psychological changes in pregnant women. Different hormones change during pregnancy. These hormonal changes can cause several emotional changes in the mother and can lead to anxiety and depression. Anxiety and depression during pregnancy are major problems that occur in society because of their high prevalence. This activity aims to increase knowledge and readiness about mental health in expectant mothers. The service was conducted using lecture, discussion, and demonstration methods on October 12, 2024. This activity was attended by 18 students of Rumah Quran Assyifa. The result of this service activity was an increase in good knowledge from 75% to 100%.

Keywords - knowledge, mental health, pregnant women, pregnancy

PENDAHULUAN

Setiap orang pasti pernah mengalami rasa takut, cemas, atau stres terhadap suatu hal. Masalah-masalah ini dapat disebabkan oleh masa pertumbuhan atau pengalaman baru, dan mengalami stres serta emosi yang mendalam dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kecemasan yang dapat berujung pada penyakit mental (Nasir et al., 2022). Kehamilan merupakan sumber stres bagi wanita. Umumnya, saat pertama kali seorang wanita mengetahui dirinya hamil, ia merasa bahagia, namun di saat yang sama muncul rasa takut akibat perubahan yang terjadi dalam dirinya dan perkembangan janin (Maki et al., 2018). Kehamilan merupakan pengalaman spiritual penting yang membawa banyak perubahan psikologis bagi ibu hamil. Selama kehamilan, berbagai hormon berubah. Perubahan hormonal tersebut dapat menyebabkan berbagai perubahan emosi pada ibu yang dapat berujung pada kecemasan dan depresi. Kecemasan dan depresi pada masa kehamilan merupakan permasalahan utama yang terjadi di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi (Alfiani & Friska, 2021).

Wanita yang sedang hamil, baru saja melahirkan, sedang menyusui, atau menderita salah satu masalah kesehatan mental berikut: kecemasan, depresi, insomnia, atau psikosis. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecemasan, ketakutan, dan kesedihan adalah gejala umum pascapersalinan. Tingkat pengetahuan seorang calon ibu hamil tentang kehamilan dan persalinan serta dukungan yang diterimanya dari orang-orang tercinta dapat mempengaruhi kesulitan psikologisnya, terutama kecemasan dan stres. Wanita mengalami banyak perubahan fisik dan mental selama kehamilan dan persalinan (Setyowati, 2024). Kecemasan dapat memengaruhi kesehatan ibu selama masa kehamilan serta berdampak pada kondisi janin. Dampak yang mungkin terjadi antara lain meningkatnya risiko persalinan prematur dan timbulnya depresi pascamelahirkan. Ketidakkampuan ibu hamil dalam mengelola kecemasan dapat membahayakan kehamilan, seperti menghambat pertumbuhan janin atau bahkan menyebabkan keguguran. Ketika ibu mengalami stres atau kecemasan, tubuhnya akan menghasilkan hormon stres yang disebut kortisol (Ningsih et al., 2024).

Berdasarkan hasil survey pada santri Rumah Quran Assyifa, tidak tahu apa saja masalah kesehatan mental yang mungkin akan muncul pada calon ibu, ibu hamil, dan setelah melahirkan. Mereka juga tidak tahu bagaimana cara mengatasi ketika kecemasan mau stress itu muncul pada saat mereka sudah menikah, hamil, dan melahirkan.

Oleh karena itu, penting bagi tenaga Kesehatan untuk memberikan edukasi untuk mempersiapkan mental pada calon ibu dalam menghadapi kehamilan dan setelah melahirkan serta terapi yang bisa dilakukan Ketika kecemasan maupun stress itu muncul.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi dalam bentuk ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Kelompok sasaran adalah Wanita dewasa yang merupakan santri di Rumah Quran Assyifa Pontianak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan, yaitu:

1. Persiapan

Tahapan persiapan berkoordinasi dengan pihak Rumah Quran Assyifa atau santri yang menjadi penanggung jawab kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Mengkoordinasi terkait tentang waktu dan tempat pelaksanaan serta koordinasi jumlah peserta yang hadir.

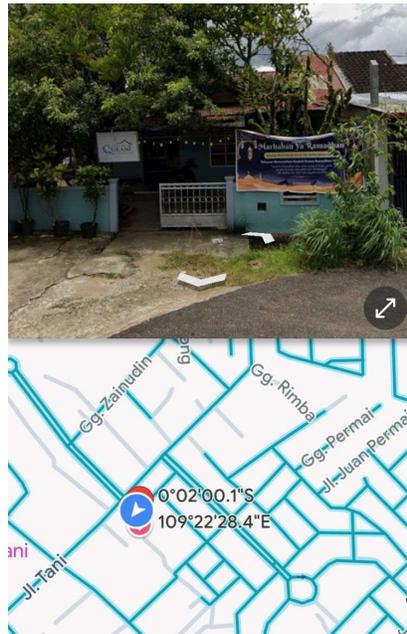
2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan adalah memberikan edukasi kepada santri tentang persiapan kesehatan mental pada calon ibu hamil, dan menjelaskan salah satu intervensi yang bisa dilakukan ketika sedang mengalami kecemasan dan stress. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2024 di Rumah Quran Assyifa dengan total jumlah peserta 18 orang.

3. Evaluasi

Mengevaluasi keberhasilan kegiatan yang sudah direncanakan maka ditetapkan indicator yang digunakan sebagai alat untuk menilai. Pada kegiatan ini evaluasi dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test*. *Post-test* diberikan setelah kegiatan selesai pada hari yang sama. Indikator pengetahuan dikategori sebagai berikut:

- 75-100% : tingkat pengetahuan baik
- <75 : tingkat pengetahuan cukup



Gambar 1.

Peta Lokasi Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2024 di Rumah Quran Assyifa. Kegiatan yang dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Metode ceramah meliputi penjelasan tentang kesiapan keesehatan mental pada calon ibu hamil, cara menjaga Kesehatan mental, dan cara menanganinya. Wanita yang sedang hamil, baru saja melahirkan, sedang menyusui, atau menderita salah satu masalah kesehatan mental berikut: kecemasan, depresi, insomnia, atau psikosis. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecemasan, ketakutan, dan kesedihan adalah gejala umum pascapersalinan. Tingkat pengetahuan seorang calon ibu hamil tentang kehamilan dan persalinan serta dukungan yang diterimanya dari orang-orang tercinta dapat mempengaruhi kesulitan psikologisnya, terutama kecemasan dan stress. Wanita mengalami banyak perubahan fisik dan mental selama kehamilan dan persalinan (Setyowati, 2024).

Tabel 1.

Gambaran Pengetahuan Santri Sebelum dan Sesudah Edukasi

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Baik	13	75	18	100
2	Cukup	5	25	0	0
Jumlah		18	100	18	100

Berdasarkan Tabel 1. Gambaran pengetahuan santri Rumah Quran Assyifa sebelum diberikan edukasi memiliki pengetahuan baik sebanyak 75%. Setelah diberikan edukasi pengetahuan mereka mengalami peningkatan menjadi 100%.

Pengukuran tingkat pengetahuan diukur dengan menggunakan pengisian kuesioner. Indikator pengetahuan sangat penting untuk diukur karena berpengaruh pada perilaku seseorang. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ibu hamil dan ibu hamil. Kehamilan yang sehat memerlukan persiapan fisik dan mental, oleh karena itu sebaiknya rencanakan kehamilan Anda sebelum dimulai. Proses kehamilan yang direncanakan dengan matang berdampak positif pada kondisi dan adaptasi fisik janin, meningkatkan kondisi psikologis ibu hamil (Oktalia & Harizasyam, 2019).

Menurut hasil penelitian Oktalia & Harizasyam, 2019 terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kemauan ibu menghadapi kehamilan dengan nilai P value sebesar 0,000. Pengetahuan ini berasal dari pengalaman Anda sendiri dan pengalaman orang lain. Badan amal ini menyeimbangkan pengetahuan para ibu akan pentingnya mempersiapkan kehamilan dengan keinginan mereka mengenai mempersiapkan kehamilan.

Ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang mempersiapkan kehamilan cenderung mempersiapkan kehamilannya lebih baik dibandingkan ibu yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang kehamilan (Duncan et al., 2017). Penelitian ini menunjukkan bahwa jika ibu mempunyai pengetahuan yang cukup maka ibu akan mempunyai sikap positif terhadap pentingnya mempersiapkan kehamilan.

Namun, ada kondisi yang mendukung sikap ini dan tindakan yang tepat harus diambil (Oktalia & Harizasyam, 2019). Ketakutan dan ketidaksiapan antenatal menempatkan ibu hamil dan perempuan pada risiko besar terhadap perubahan status kesehatan sejak awal kehamilan hingga persalinan dan awal masa nifas (Silvia et al., 2024).

Kehamilan merupakan sumber stres bagi wanita. Umumnya, saat pertama kali seorang wanita mengetahui dirinya hamil, ia merasa bahagia, namun di saat yang sama muncul rasa takut akibat perubahan yang terjadi dalam dirinya dan perkembangan janin (Maki et al., 2018). Salah satu intervensi yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah *Butterfly Hug*. Metode yang dipilih dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah *Butterfly Hug* yang dapat menenangkan diri tanpa memerlukan obat atau media lain. Oleh karena itu, *Butterfly Hug* merupakan teknik stabilisasi emosi yang membantu kita mengingat bahwa kita bisa mengendalikan emosi secara mandiri. Efek *Butterfly Hug* pada tubuh diduga dapat mengurangi perubahan suasana hati, menurunkan hormon stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan membuat perasaan jauh lebih baik (Girianto et al., 2021).

Dalam penelitian Ramdani et al., (2024), penelitian tentang pengaruh *Butterfly Hug*, didapatkan nilai *p-value* 0,000 dari 0,05 yang berarti ada pengaruh *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat stress maupun kecemasan. *Butterfly Hug* efektif menenangkan diri, mudah dilakukan, tidak memerlukan media lain, dan memberikan efek positif dalam menurunkan tingkat stress pada seseorang. *Butterfly Hug* memberikan efek positif pada kemampuan dalam mengatur emosinya secara mandiri, sehingga mereka merasa lebih tenang, percaya diri, dan merasa jauh lebih baik (Ramdhiani et al., 2023).

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan kesehatan mental untuk mempersiapkan calon ibu menghadapi proses kelahiran dan menjadi ibu bisa sangat bermanfaat. Hal ini dibuktikan dengan respon antusias peserta ketika menerapkan informasi yang diperoleh selama menyelesaikan kegiatan ini. Peserta juga merasa lebih siap menghadapi kehidupan perkawinan, termasuk kehamilan, persalinan, dan menjadi ibu. Peserta juga melaporkan bahwa mereka kurang peduli terhadap kesiapan emosional ibu hamil.



Gambar 2.
Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 3.
Dokumentasi Demonstrasi Butterfly Hug

KESIMPULAN

Telah dilakukan serangkaian kegiatan program pengabdian kepada masyarakat di Rumah Quran Assyifa. Edukasi tentang kesehatan mental pada calon ibu dapat meningkatkan pengetahuan pada santri (calon ibu). Kegiatan tersebut merupakan solusi masalah dampak dari munculnya berbagai masalah kesehatan mental pada calon ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada santri di Rumah Quran Assyifa Pontianak sebagai mitra kegiatan dan LPPM STIKes Yarsi Pontianak yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Duncan, L. G., Cohn, M. A., Chao, M. T., Cook, J. G., Riccobono, J., & Bardacke, N. (2017). *Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: A randomized controlled trial with active comparison*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1319-3>
- Girianto, Pria, W.R., Dhina, W., & Syahdila, S.A. (2021). *Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly*. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 8(3): 295–300.
- Iii, T. M. (2021). *Literature Review : Kecemasan Ibu Hamil Tm Iii Dalam Menghadapi Persalinan Romayana Alfiani Dan Friska Realita Universitas Islam Sultan Agung , Indonesia Diterima :*

- Abstrak Direvisi : Disetujui : Literature Review : Kecemasan Ibu Hamil Tm Iii Dalam Mengha. 1(November), 1481–1486.
- Nasir, F., Nuraiman, N., & Safitri, D. (2022). Kecemasan Ibu Hamil Ttrimester 3 Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menghadapi Persalinan. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 3(1), 22–26. <https://doi.org/10.55771/mppk.v3i1.33>
- Ningsih, W. W., Novianti, R., & Faddila, S. P. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Rsud Karawang Tahun 2024. 43, 1–7.
- Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Multigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *Jurnal E- Biomedik*, 6(2), 103–110. <https://doi.org/10.35790/ebm.6.2.2018.21889>
- Oktalia & Harizasyam. (2019). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), 147–159.
- Ramdhiani, S., Nita, S., & Millya, H. (2023). Pengaruh Butterfly Hug Terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di smk al-mafatih jakarta. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 5(November 2022), 1–21.
- Silvia, E., Ratih, S.A., H. Zaini. S. (2024). Edukasi Persiapan Diri Ibu dalam Menghadapi Persalinan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Persiapan Mental Ibu di Poskeskel Batu Hampa. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3, 201–204. <https://doi.org/https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2177>
- Setyowati, S. (2024). *Pendampingan Kesehatan Fisik Dan Mental Ibu Hamil dan Menyusui di Soth Standart 2 BKB Harapan Kita 2 Dalam Upaya Pencegahan Kejadian Stunting di Desa Sumberejo Kec . Batu Kota Batu*. 4(5), 5–9. <https://doi.org/10.59818/jpm.v4i5.700>