

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 2 No. 2	Edition: Desember 2021 – Maret 2022
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 27 Februari 2022	Revised: 10 Maret 2022	Accepted: 10 Maret 2022

SIMULASI KESIAPAN PERSALINAN MENURUNKAN KECEMASAN IBU TRIMESTER III DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN KASIH IBU

Imulation Of Delivery Readiness Reduces Mother's Anxiety In Trimester 3 In Mandiri Practice Midwife Kasih Ibu

Megawati Sinambela¹, Reisy Tane², Meta Rosaulina³

Email : megawatisinambela@gmail.com, reisyane1@gmail.com, hutagalungmeta04@gmail.com

Abstrak

Kecemasan yang tinggi yang dihadapi ibu pada trimester III pada saat menghadapi proses persalinan merupakan masalah yang sering dihadapi di karenakan faktor psikis yang didukung dengan era pandemic covid-19 sehingga kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan makin tinggi, hal ini juga dikarenakan belum mendapat perhatian dari penolong persalinan. Pengabdian masyarakat simulasi kesiapan persalinan menurunkan kecemasan ibu trimester III di praktek mandiri bidan kasih ibu ,pada prinsipnya mengurangi rasa kecemasan dan ketakutan ibu dalam menghadapi perasalinan sehingga persalinan akan dirasakan menyenangkan dan ibu memiliki sikap kesiapan dalam menghadapi persalinan. Kegiatan ini berupa pemberian edukasi dan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi pada kehamilan trimester III dan persiapan menghadapi persalinan serta gambaran proses dan kondisi saat berlangsungnya persalinan. Tahapan dari kegiatan ini dibagi dua tahap yakni : Pertama tahap persiapan dan Kedua tahap pelaksanaan. Hasil kegiatan ini dari diskusi didapati 100% ibu sudah mengetahui perubaha yang terjadi pada kehamilan trimester III dan tahapan persalinan dan diantaranya sudah mengetahui cara mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan. Hasil kegiatan ini mampu mengubah tingkat kecemasan ibu pada proses persalinan, dari evaluasi 85% ibu dengan tingkat kecemasan rendah, yang artinya ibu dalam menghadapi persalinan kadar kecemasan ataupun ketaktannya sudah berkurang.

Kata kunci : *Kecemasan ibu hamil trimester III , Kesiapan Persalinan, Era pandemic covid-19*

Abstract

High anxiety faced by mothers in the third trimester when facing the delivery process is a problem that is often faced due to psychological factors that have not received attention from birth attendants. Community service simulating labor readiness reduces maternal anxiety in the third trimester in the independent practice of the midwife of maternal love, in principle reducing the mother's anxiety and fear in facing childbirth so that childbirth will be felt pleasant and the mother has an attitude of readiness in facing childbirth. This activity is in the form of providing education and knowledge about the changes that occur in the third trimester of pregnancy and preparation for childbirth as well as an overview of the process and conditions during labor. The results of this activity from the discussion found that 100% of mothers were aware of the changes that occurred in the third trimester of pregnancy and the stages of labor and some of them already knew how to reduce pain during labor. with a low level of anxiety, which means that mothers in dealing with labor have reduced levels of anxiety or fear.

Keywords: *Anxiety of pregnant women in the third trimester, childbirth, the era of the covid-19 pandemic*

1. PENDAHULUAN

Kecemasan yang tinggi yang dihadapi ibu pada trimester III pada saat menghadapi proses persalinan merupakan masalah yang sering dihadapi di karenakan faktor psikis yang belum mendapat perhatian dari penolong persalinan yang dapat mengakibatkan seperti : partus lama, fetal distress, bahkan kematian maternal. Kecemasan adalah respon manusia terhadap ancaman atau bahaya. (Sandock 2015).

Kecemasan merupakan suatu keadaan normal yang mungkin di rasakan oleh setiap orang jika ada jiwa yang mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam sehingga dapat menyebabkan masalah psikiatri .Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir berlebihan dan objeknya tidak jelas, menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik yang juga merupakan respons seseorang terhadap stimuli internal maupun eksternal .Kecemasan (Ansietas) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi (Wardani, 2018).

Kehamilan adalah suatu keadaan fisiologis.Pengalaman hidup berupa kebahagiaan luar biasa atau kesedihan mendalam yang dapat memicu emosi. Menurut WHO terdapat sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di cina menunjukkan bahwa 20,6% ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua 41% wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan 57% wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh ibu hamil 18% mengalami depresi dan 29% ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan (WHO, 2020).

Kehamilan di era pandemi COVID-19 menyebabkan timbulnya kecemasan tersendiri bagi ibu hamil.Penyakit yang tergolong jenis baru muncul pertama kali di Wuhan kemudian disebut COVID-19 (Coronavirus Disease 2019).MERS (Middle East Respiratory Syndrome) dan SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) adalah 2 jenis coronavirus yang dapat menyebabkan beberapa gejala baik ringan sampai dengan berat. Gejala yang ditimbulkan dipengaruhi oleh imunitas atau daya tahan tubuh setiap orang berbeda-beda.Dari berbagai penelitian kebanyakan menyimpulkan bahwa kehamilan menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap gejala COVID-19 yang berat karena sistem kekebalan tubuh wanita hamil berubah sehingga wanita hamil beresiko untuk memiliki gejala yang berat dibandingkan dengan wanitayang tidak sedang hamil (Kemenkes, 2020).

COVID-19 disebabkan oleh coronavirus yang merupakan virus positive-sense dan single-stranded RNA.Virus ini memiliki genom terbesar di antara virus RNA lainnya.Coronavirus juga memiliki nucleocapsid helix dan amplop yang berasal dari membrane interseluler. Pada mikroskop electron tampak bentukan paku yang mencuat dari permukaannya karena adanya glikoprotein yang besar, inilah yang mengarah pada sebutan (korona=mahkota) (Elshafeeyet al., 2020). Dimasa pandemi COVID-19 (Corona Virus Disease) ibu hamil merasa semakin cemas terutama untuk ibu hamil trimester III yang akan segera melahirkan. Kecemasan ibu disadari oleh bagaimana penyebaran virus ini, yaitu melalui droplet pada saat bersin, batuk atau berbicara.Droplet dapat menempel pada benda dan permukaan seperti meja, gagang pintu, dll.Seseorang dapat terinfeksi oleh virus ini apabila menyentuh benda atau permukaan benda tersebut yang kemudian menyentuh mata, hidung dan mulut tanpa mencuci tangan (WHO, 2020).

Survey awal yang lakukan pada bulan didapatkan data dari Praktek Mandiri Bidan Kasih ibu jumlah ibu hamil trimester III berjumlah 40 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas kesehatan Klinik, diketahui bahwa diantara ibu-ibu hamil tersebut mengalami kekhawatiran dan merasa cemas 35 orang yang ditandai dengan gelisah, perasaan tidak menentu dan sering bertanya kepada petugas tentang perkembangan kehamilannya, Demikian juga dari hasil wawancara langsung dengan ibu hamil yang melakukan kunjungan bahwa lima dari tujuh yang diwawancarai di Praktek Mandiri Bidan Kasih mengaku mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan di masa pande COVID-19. Kecemasan tersebut dapat diakibatkan oleh karena ibu hamil kurang memperoleh informasi dari petugas kesehatan tentang keadaan kehamilan pada trimester III seperti:

(1) perubahan yang terjadi pada trimester III kehamilan, (2) tanda bahaya kehamilan trimester III, (3) tanda-tanda persalinan dan pemilihan fasilitas bersalin (4) kebutuhan yang harus dipenuhi yang dipersiapkan menjelang persalinan, (5) langkah-langkah proses persalinan, (6) langkah-langkah yang dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan serta proses yang wajib dilakukan.

Latihan juga di berikan agar ibu hamil trimester III merasakan kebugaran dengan melakukan pelatihan mengenai masase punggung pengurangan nyeri kala I; (2) self hypno pada kala I dan langkah- langkah lainnya yang dapat mengurangi nyeri persalinan dengan senam Yoga. Informasi sebagai edukasi serta pelatihan pada ibu hamil trimester III diharap dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalianan.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat simulasi persalian menurunkan kecemasan ibu trimester III di praktek mandiri bidan kasih ibu ,pada prinsipnya mengurangi rasa kecemasan dan ketakutan ibu dalam menghadapi perasalinan sehingga persalinan akan dirasakan menyenangkan dan ibu memiliki sikap kesiapan dalam menghadapi persalinan. Kegiatan ini berupa memberikan edukasi dan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi pada trimester III dan persiapan menghadapi persalinan serta gambaran proses dan kondisi saat berlangsungnya persalinan.

Kegiatan ini di laksanakan mulai pada tanggal 17 Januari – 19 Februari 2022 di Praktek Mandiri Bidan Kasih Ibu. Tahapan dari kegiatan ini dibagi dua tahap yakni : Tahap Pertama persiapan dan Tahap Kedua pelaksanaan. Tahap persiapan diawali tim pelaksana dengan melakukan survey pendahuluan untuk melihat permasalahan secara nyata yang ada di masyarakat tentang kesiapan ibu trimester III menghadapi persalinan di Praktek Mandiri Bidan Kasih Ibu. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan pendekatan workshop. Kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi dan latihan.

Selanjutnya tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan, pada tahap ini kelompok dan peserta adalah ibu hamil yg usia kehamilan trimester III sejumlah 20 Orang melakukan kegiatan selama 5 minggu yang pelaksanaannya dilakukan sekali dalam seminggu, setiap pertemuannya dilakukan selama 100 menit. Kegiatan pada minggu I-II dilakukan penyuluhan serta edukasi tentang perubahan yg terjadi pada kehamilan trimeter III, tanda bahaya kehamilan trimester III, tanda persalinan, tahapan proses persalinan. Materi yang di berikan pada penyuluhan dan edukasi adalah: (1) perubahan yang terjadi pada trimester III kehamilan, (2) tanda bahaya kehamilan trimester III; (3) tanda-tanda persalinan dan pemilihan fasilitas bersalin (4) kebutuhan yang harus dipenuhi yang dipersiapkan menjelang persalinan, (5) langkah-langkah proses persalinan, (6) langkah-langkah yang dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan (*self hypno*). Kegiatan pada minggu III-VI dilakukan pelatihan mengenai (1) masase punggung pengurangan nyeri kala I; (2) *self hypno* pada kala I dan langkah- langkah lainnya yang dapat mengurangi nyeri persalinan, latihan senam Yoga. Pada minggu V adalah minggu terakhir pelaksanaan kegiatan yakni tahap evaluasi. Tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta penyuluhan dan pelatihan. Masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat dilakukan pada tahap ini. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari kegiatan. Data diambil dengan menyimpulkan pemahan ibu hamil yang mengikuti kegiatan ketika diberikan kuesioner singkat setelah dilakukan penyuluhan dan kemampuan para peserta mengikuti gerakan yang diberikan pada saat pelatihan dan mampu melaksanakannya secara mandiri dengan baik, dan dilanjutkan dengan diskusi pada sesi akhir tiap pertemuannya.

3. HASIL

Kegiatan pada minggu I-II (1) Mengetahui perubahan yang terjadi pada trimester III kehamilan, (2) Mengetahui tanda bahaya kehamilan trimester III; (3) Mengetahui tanda-tanda persalinan dan pemilihan fasilitas bersalin (4) Mengetahui kebutuhan yang harus dipenuhi yang dipersiapkan menjelang persalinan, (5) Memahami langkah-langkah proses persalinan, (6) Dapat

melaksanakan langkah-langkah untuk mengurangi nyeri persalinan (*self hypno*). Kegiatan pada minggu III-VI dilakukan pelatihan mengenai (1) masase punggung pengurangan nyeri kala I; (2) self hypno pada kala I dan langkah- langkah lainnya yang dapat menguranginyeri persalinan. Pada minggu V adalah minggu terakhir pelaksanaan kegiatan yakni tahap evaluasi. Tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta penyuluhan dan pelatihan. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan sukses dihadiri 20 ibu hamil dari 26 ibu hamil yang diberikan undangan. Peserta kegiatan terlihat antusias dan selalu datang tepat waktu baik pada materi penyuluhan maupun pelatihan di sepanjang kegiatan. Peserta aktif dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, hal ini terlihat pada sesi diskusi dan tanya jawab di tiap akhir sesi pertemuan peserta banyak yang memberikan pertanyaan, jawaban dan sharing ilmu pada setiap pertanyaan maupun contoh kasus yang diajukan Hasil kegiatan ini dari diskusi didapati 100% ibu sudah mengetahui tahapan persalinan dan diantaranya sudah mengetahui cara mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan. Hasil kegiatan ini mampu mengubah tingkat kecemasan ibu pada proses persalinan, dari evaluasi 85% ibu dengan tingkat kecemasan rendah, yang artinya ibu dalam menghadapi Persalinan kadar kecemasan ataupun ketaktannya sudah berkurang.

4. KESIMPULAN

Hasil yang ditemukan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan, edukasi dan pelatihan pengurangan rasa nyeri adalah terjadi penurunan tingkat kecemasan dan ketakutan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

5. SARAN

1. Ibu hamil trimester III hendaknya mencari informasi sebanyak mungkin tentang kehamilan, persiapan kehamilan dan proses persalinan dari berbagai sumber baik dari buku mengikuti seminar, pelatihan maupun mengikuti kelas ibu hamil, dan kelas persiapan persalinan sehingga tidak mengalami kecemasan yang tinggi saat persalinan.
2. Petugas kesehatan dan pelayanan kebidanan, agar memberikan informasi yang komprehensif tentang kehamilan, persiapan kehamilan dan proses persalinan baik melalui komunikasi efektif dan interpersonal, mengadakan penyuluhan, pelatihan dan kelas-kelas persiapan persalinan untuk mengurangi rasa kecemasan dan ketakutan menjelang proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Elshafeey, F., Magdi, R., Hindi, N., Elshebiny, M., Farrag, N., Mahdy, S., Sabbour, M., Gebiril, S., Nasser, M., Kamel, M., Amir, A., Maher Emara, M., & Nabhan, A. (2020). A systematic scoping review of COVID-19 during pregnancy and childbirth. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*
- Kemendes RI.2020. Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir
- Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. 2015. Kaplan Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Edisi 11. Wolters Kluwer Health. New York-USA
- Wardani, H. W., Agustina, R., & Damayanti, E. A. F. (2018). Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan*
- WHO. Maternal Mental Health. Geneva: World Health Organization; 2020