

**KEBUN SEDASI (KELOMPOK BUNDA DAERAH SICINCIN)  
SEBAGAI FORUM EDUKASI DAN KONSELING UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL DALAM  
MENGHADAPI PERSALINAN**

**Aprima Yona Amir<sup>1\*</sup>, Hartati Deri Manila<sup>2</sup>, Silvi Permata Sari<sup>3</sup>, Fafelia Rozyka<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Syedza Saintika  
\*Email : [aprimayona@gmail.com](mailto:aprimayona@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan episode dramatis dari kondisi biologis maupun psikis yang tentunya memerlukan adaptasi bagi wanita yang sedang mengalaminya. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Persoalan dalam kehamilan itu sendiri dapat menjadi pencetus berbagai reaksi psikologis mulai dari reaksi kecemasan yang ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat. Faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan ibu hamil biasanya berhubungan dengan kesejahteraan dirinya dan bayinya yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran kembali, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, siapk memberidan menerima kehamilan, keuangan keluarga, support keluarga dan support tenaga medis. Kegiatan pengabmas dilaksanakan dari tanggal 10 juni – 24 juni 2021, tempat pelaksanaan di Puskesmas Sicincin . Peserta yang menjadi member dalam kelompok ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sicincin berjumlah 15 orang ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil kegiatan tersebut terjadinya penurunan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan meningkatkan pengetahuan dan peningkatan pengetahuan ibu hamil pada keompok kebun sedasi tentang perawatan kesehatan selama hamil dan menghadapi persalinan baik secara psikis maupun fisik. Diharapkan ibu hamil di kelompok kebun sedasi dapat memberdayakan diri dan siap fisik maupun psikis dalam menghadapi persalinan agar persalinan berjalan lancar dan minim trauma..

**Kata Kunci:**Kecemasan Ibu Hamil

**ABSTRACT**

*Pregnancy is a dramatic episode of biological and psychological conditions that certainly require adaptation for women who are experiencing it. Complex physical and emotional changes require adaptation to lifestyle adjustments to the process of pregnancy that occurs. Problems in pregnancy itself can trigger various psychological reactions ranging from mild emotional reactions to severe mental disorders. The factors that cause anxiety in pregnant women are usually related to the welfare of themselves and their babies to be born, the experience of miscarriage again, a sense of security and comfort during pregnancy, the discovery of their identity and preparation for parenthood, readiness to give and receive pregnancy, family finances, family support and support for medical personnel. Community service activities will be carried out from June 10 – June 24, 2021, where the implementation will be at the Sicincin Health Center. Participants who became members of the group of pregnant women in the working area of the Sicincin Health Center were 15 pregnant women in the third trimester. Based on the results of these activities, there was a decrease in the anxiety of pregnant women in facing childbirth and increasing knowledge and increasing knowledge of pregnant women in the sedation garden group about health care during pregnancy and facing childbirth both psychologically and physically. It is hoped that pregnant women in the sedation garden group can empower themselves and be physically and psychologically ready to face childbirth so that delivery runs smoothly and minimal trauma.*

**Keywords:***Anxiety of Pregnant Women*

## PENDAHULUAN

Menurut Saifuddin (2005) di seluruh dunia lebih dari 585.000 ibu meninggal tiap tahun pada saat hamil atau bersalin. Hal ini berarti bahwa setiap satu menit ada satu perempuan yang meninggal, padahal lebih dari 50 % kematian ibu bisa dicegah dengan teknologi yang ada dengan biaya relatif rendah sedangkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator kesehatan yang menggambarkan tingkat kesejahteraan ibu dan anak.

Banyak faktor penyebab tingginya AKI. Salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Perubahan ini akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan. Adapun pada trimester ketiga (27-40 minggu), kecemasan menjelang persalinan ibu hamil pertama akan muncul. Pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil (Komalasari, 2012) pada usia kandungan tujuh bulan ke atas, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Di samping itu, trimester ini merupakan masa riskan terjadinya kelahiran bayi prematur sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil.

Ibu hamil trimester III tidak jarang memiliki pikiran yang mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya. Menurut Detianai (2010) semua orang selalu mengatakan bahwa melahirkan itu sakit sekali. Adanya

pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Pada gilirannya, kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Komalasari, 2012).

Kestabilan emosi sangat penting dalam mengendalikan kecemasan untuk menghadapi kelahiran terutama untuk kelahiran anak pertama. Dengan kestabilan emosi calon ibu akan mempunyai kemampuan untuk memberikan respon yang baik dan mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri sehingga akan mengurangi kecemasan (Siallagan, 2010)

Untuk menghadapi kecemasan semacam ini, tidak ada jalan lain kecuali usaha untuk menenangkan diri serta menghilangkan sumber kecemasan satu persatu sehingga kepercayaan diri semakin meningkat. Timbulkan kepercayaan diri bahwa anda sudah melakukan hal terbaik untuk calon bayi, dan selanjutnya serahkan sepenuhnya kepada dokter serta Tuhan YME. Apabila ada hal-hal yang menjadi pertanyaan atau keraguan, jangan ragu untuk segera menanyakannya kepada dokter saat melakukan kontrol rutin. Selain itu membina komunikasi dengan suami, orang-tua, sanam saudara ataupun sesama calon ibu juga sangat membantu (Huliana, 2010).

## METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah :

Tujuan kegiatan : Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu Hamil tentang perawatan kesehatan selama hamil dan siap menghadapi persalinan, baik secara fisik maupun psikis.

Isi Kegiatan :

- Melakukan pengkajian awal pengetahuan dan wawasan ibu hamil dalam Kebun Sedasi tentang kesiapan menghadapi persalinan
- Menentukan prioritas materi yang akan dibahas di forum Kebun Sedasi
- Penjelasan tentang kesehatan perawatan ibu hamil dan perawatannya
- Melakukan Konseling personal terutama dalam topik persiapan persalinan mulai dari aspek teknis maupun psikis.

Sasaran: Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sicincin

Strategi : Metode

Kegiatan yang dilakukan berupa:

- a. Perencanaan
- b. Tindakan
- c. Observasi
- d. Evaluasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas dilaksanakan dari tanggal 10 Juni - 24 Juni, tempat pelaksanaan di Puskesmas Sicincin. Peserta yang hadir jumlah 15 orang ibu hamil di wilayah kerja puskesmas sicincin. Tim penyuluh terdiri dari presenter penyaji, moderator dan dari pihak Puskesmas melibatkan bidang bagian promkes.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahap yaitu

### 1. Tahap Perencanaan

Sebelum kegiatan dimulai tim pengabmas melakukan salam pembuka dan pengenalan dan dilanjutkan menjelaskan maksud dan tujuan dari materi yang diberikan dan kontrak pelaksanaan yang akan dilakukan dan menyusun agenda kegiatan yang akan dilakukan serta sosialisasi pada member kebun sedasi dengan kriteria ibu hamil trimester III, bersedia dan aktif dalam grup. Ditahap awal dengan grup kebun sedasi, peneliti melakukan identifikasi permasalahan psikis yang dirasakan, terutama suasana hati terkait dengan kecemasan menjelang persalinan.

### 2. Tahap Tindakan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi Kebun sedasi :

1. Melakukan pengkajian awal pengetahuan dan wawasan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas sicincin melalui Pre-Test tentang wawasan terhadap persalinan dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan

2. Menentukan skala prioritas yang akan di bahas dalam kebun sedasi meliputi edukasi dan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang persalinan dan kesiapan menghadapi persalinan baik fisik maupun psikis

3. Materi pelatihan yang diberikan meliputi :

- Adaptasi fisik ibu hamil TM III
- Proses dan tahapan persalinan
- Aktivitas yang dilakukan selama tahap persalinan
- Upaya meningkatkan kualitas kontraksi
- Teknik mengedan minim trauma lahir
- Nutrisi dan cairan ibu selama masa akhir kehamilan

4. Memberikan materi kesehatan ibu hamil secara klasikal selama 2 minggu dan materi di share di grup whatsapp
  5. Melakukan Konseling personal terutama dalam topik persiapan persalinan mulai dari aspek teknis maupun psikis
  3. Tahap akhir (Observasi dan Evaluasi)
- Berdasarkan observasi selama kegiatan, semua member aktif menyimak materi, dan aktif bertanya, jadwal konseling tidak dibatasi jam artinya semua member bebas konsul kapan saja dan tema pertanyaan tidak dibatasi seputar materi yang dibahas

#### Distribusi Frekuensi Penurunan Skor Kecemasan (15)

| No | Nama | Alamat   | Skor Pre-test | Skor Post-test | Penurunan Skor |
|----|------|----------|---------------|----------------|----------------|
| 1  | Ny M | Pauh     | 60            | 45             | 15             |
| 2  | Ny J | Pauh     | 50            | 40             | 10             |
| 3  | Ny L | Bari     | 67            | 50             | 17             |
| 4  | Ny A | Pauh     | 60            | 47             | 13             |
| 5  | Ny I | S.Asam   | 72            | 60             | 12             |
| 6  | Ny K | Ld.Lawas | 51            | 35             | 16             |
| 7  | Ny E | Kep.Hil  | 85            | 48             | 37             |
| 8  | Ny B | Kep.Hil  | 59            | 38             | 31             |
| 9  | Ny S | S. Asam  | 66            | 48             | 18             |
| 10 | Ny F | Bari     | 68            | 49             | 19             |
| 11 | Ny L | Bari     | 91            | 43             | 48             |
| 12 | Ny M | Pauh     | 58            | 55             | 3              |
| 13 | Ny s | Pauh     | 60            | 47             | 13             |
| 14 | Ny C | S.Asam   | 88            | 59             | 29             |
| 15 | Ny I | S. Asam  | 53            | 43             | 10             |

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut terjadinya penurunan kecemasan ibu hamil terhadap kecemasan menghadapi persalinan, kegiatan berjalan lancar dan hasil yang dicapai sesuai target yang diharapkan. Pendampingan online melalui aplikasi dwatsapp mampu membantu sebagai menjadi edukasi dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam kesiapan menghadapi persalinan baik secara fisik maupun psikis dan dapat menurunkan kecemasan kepada ibu hamil di wilayah

kerja puskesmas sicincin.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arafan, C.T & Aizar, Eliya. 2011. Kecemasan Ibu Primigravida dalam menghadapi Persalinan di Klinik Hj. Hadijah Medan Setelah Menonton Video Proses Persalinan (Jurnal Kesehatan). Medan: FK USU
- Detiana, Prillia. 2010. Hamil Aman dan Nyaman diatas Usia 30 Tahun. Jakarta: Media Pressindo



- Dinkes Sumatera Barat (2017). Profil Dinas Kesehatan Sumatera Barat Tahun 2017. P. 67. Doi: 10.1017/S0021853700035192.
- Huliana, Mellyna. 2010. Panduan Menjalani Kehamilan Sehat. Jakarta: Puspa Swara
- Janiwanty, B & Pieter H.Z. 2013. Pendidikan Psikologi untuk Bidan. Yogyakarta: ANDI
- Komalasari, Dewi. 2012. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang (Jurnal Universitas Padjadjaran). Bandung: Unpad
- Mansur, H. 2009. Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika
- Puri, B.K dkk. 2011. Buku Ajar Psikiatri, Edisi 2. Jakarta: EGC
- Siallagan, A.M. 2010. Pola Tidur Ibu pada Masa Kehamilan di Poliklinik Ibu Hamil RSUP Haji Adam Malik Medan (Skripsi). Medan: FK Universitas Sumatera Utara
- Uliyah, Musrifatul & Hidayat, A.A.A. Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan, Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika