



## EDUKASI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL BERBASIS VIRTUAL

Ika Yulia Darma<sup>1\*</sup>, Silvi Zaimy<sup>2</sup>, Meldafia Idaman<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi bidan, Stikes Syedza Saintika

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Stikes Syedza Saintika

\*Email : [ika\\_yd1102@yahoo.com](mailto:ika_yd1102@yahoo.com)

### ABSTRAK

Persalinan adalah momen penting dalam kehidupan seorang ibu hamil, tetapi seringkali dapat memicu kecemasan dan ketakutan. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi pengalaman persalinan dan kesejahteraan ibu hamil. Tujuan dari pengabdian ini, untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil dalam menghadapi kecemasan persalinan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan psikososial mereka. Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan dan diskusi kelompok. Materi edukasi meliputi penjelasan proses persalinan, tanda-tanda normal dan komplikasi persalinan, teknik relaksasi dan mengatasi kecemasan, serta dukungan sosial yang dapat membantu mengurangi kecemasan. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 28 Desember 2022 di Klinik Idaman kota Padang dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang ibu hamil. Data dikumpulkan melalui kuesioner pra dan pasca program untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap ibu hamil terkait kecemasan persalinan. Selain itu, feedback dan pengalaman peserta juga diambil untuk meningkatkan program ke depan.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Ibu hamil

### ABSTRACT

*Parenting is an important moment in the life of a pregnant woman, but it can often trigger anxiety and fear. The purpose of this dedication, to increase awareness and knowledge of pregnant mothers in the face of childbirth anxiety as an effort to enhance their psychosocial understanding and support. This service activity is a form of group consultation and discussion. Educational materials include explanation of the labor process, normal signs and complications of labor, relaxation techniques and dealing with anxiety, as well as social support that can help reduce anxieties. This activity was carried out on December 28, 2022 in Idaman Clinic of Padang with the number of participants of 25 pregnant mothers. Data is collected through pre-and post-program questionnaires to measure increased knowledge and changes in attitudes of pregnant mothers related to childbirth anxiety. In addition, the feedback and experience of the participants are also taken to improve the program ahead.*

**Keywords:** Anxiety, pregnant women

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode yang penting dan krusial dalam kehidupan seorang perempuan. Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang dapat memberikan dampak signifikan pada kesejahteraan mereka

secara keseluruhan (Siallagan & Lestari, 2018). Persalinan adalah momen yang penting dalam kehidupan seorang ibu hamil. Namun, proses persalinan juga dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada ibu hamil. Kecemasan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu hamil dan juga proses persalinan itu



sendiri. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang tepat kepada ibu hamil agar mereka dapat menghadapi persalinan dengan lebih baik<sup>1</sup>.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sekitar 10-15% ibu hamil didunia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan (WHO, 2020). Gangguan kesehatan mental pada ibu hamil dapat memiliki konsekuensi negatif yang berkepanjangan, baik bagi ibu maupun janin yang sedang dikandung. Hal ini dapat berdampak pada kualitas hidup ibu hamil, hubungan ibu dan anak, serta perkembangan kognitif dan emosional anak.(Arinda & Herdayati, 2021).

Fenomena era 4.0 yang menghantarkan semua orang mengakses informasi menggunakan media telekomunikasi rupanya juga menjadi tren ibu hamil. Sebagian besar dari mereka melakukan inisiatif mencari sumber informasi sendiri untuk mendukung pemahamannya dalam menyiapkan persalinan (Sulistiyawati & Putri, 2022). Sayangnya, dari sebagian informasi yang didapatkan justru menambah kecemasan. Hal ini mungkin disebabkan bahasa informasi yang ditemukan masih menggunakan istilah medis yang membuat bias persepsi.

Edukasi kecemasan menghadapi persalinan berbasis virtual ini memiliki relevansi yang tinggi. Dengan menggunakan teknologi virtual, edukasi ini dapat diakses oleh ibu hamil di mana saja dan kapan saja. Hal ini memungkinkan ibu hamil untuk mempersiapkan diri mereka dengan lebih baik dan mengurangi kecemasan yang mereka rasakan sebelum persalinan.

Selain itu, edukasi berbasis virtual juga dapat membantu tenaga kesehatan dalam memberikan informasi yang lebih interaktif dan realistis kepada ibu hamil. Dengan menggunakan

teknologi virtual, tenaga kesehatan dapat menjelaskan proses persalinan dengan lebih jelas dan memperlihatkan secara visual kepada ibu hamil. Hal ini dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil dan memperkuat hubungan antara ibu hamil dan tenaga kesehatan. Kegiatan ini bertujuan memberikan motivasi utama adalah mendapatkan edukasi melalui komunikasi dua arah menggunakan media online. Selain informasi, ibu hamil berharap mendapatkan konsultasi personal sesuai dengan keluhannya. Ibu hamil berkomitmen untuk mengikuti aktivitas kelompok dalam hal edukasi kehamilan dan persiapan persalinan yang akan dipandu oleh pengabdian.

Dengan demikian, edukasi kecemasan menghadapi persalinan berbasis virtual memiliki potensi untuk meningkatkan pengalaman persalinan ibu hamil dan juga meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di bidang persalinan.

## **METODE**

Metode ini melibatkan penggunaan teknologi komunikasi dan informasi, seperti aplikasi seluler, situs web, atau platform telekonferensi untuk memberikan materi edukasi kepada ibu hamil. Melalui platform virtual, ibu hamil dapat mengakses konten edukatif yang dirancang khusus, seperti video, panduan interaktif, dan modul pembelajaran melalui media *Whatapps group*.

Program edukasi berbasis virtual ini mencakup beberapa aspek penting, termasuk penjelasan tentang persalinan, tanda-tanda normal dan komplikasi persalinan, teknik relaksasi dan mengatasi kecemasan, serta strategi manajemen nyeri selama persalinan. Materi edukatif yang disajikan dalam format yang menarik dan mudah dipahami agar dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan ibu hamil.



Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas metode edukasi berbasis virtual ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner pra dan pasca program melalui *google form* yang disebar kepada peserta, untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap ibu hamil terkait kecemasan persalinan setelah mengikuti program. Selain itu, umpan balik dari ibu hamil dan pengalaman pengguna juga diambil untuk terus meningkatkan kualitas program ini.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di tim PKM telah berlangsung sangat baik, terbukti dengan antusiasnya peserta mengikuti kegiatan dan rerata selisih penurunan skor kecemasan sebesar 23.15. sebagian besar ibu hamil tertarik dengan tema kecemasan persalinan karena adaptasi psikologis ibu hamil trimester III adalah dominan memikirkan nasib dirinya saat persalinan nanti. Proses persalinan adalah pertarungan antara hidup dan mati. Anggapan ini mungkin abadi tersimpan dalam persepsi semua orang. Akibatnya, cemas karena takut akan melahirkan selalu mewarnai pikiran wanita hamil (Bayrampour et al., 2016).

Berdasarkan sebuah studi di Kota Langsa, mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan sedang untuk multigravida, dan berat untuk primigravida dan grandemultipara (Fazdria & Harahap, 2016). Sumber ketakutan utama wanita hamil adalah rasa sakit pada proses persalinan (Striebich et

### DAFTAR PUSTAKA

Arinda, Y. D., & Herdayati, M. (2021). Masalah Kesehatan Mental pada Wanita Hamil Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 32. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.6278>

al., 2018). Trauma psikologis persalinan merupakan prediktor yang paling berpengaruh terhadap status efikasi diri dan temperamen ibu terhadap bayi dalam 3-12 bulan postpartum (Stire, 2014). Beberapa wanita merasa ragu terhadap kemampuannya untuk melahirkan yang disebabkan kecemasan pada masa kehamilan (Zarenejad et al., 2020)

Kehadiran seseorang yang dianggap memahami dirinya membuat ibu hamil merasa nyaman dan membantu meningkatkan kepercayaan dirinya. Kegiatan ini memilih media whatsapp sebagai aplikasi yang menjembatani komunikasi dalam kegiatan pendampingan mitra karena menangkap fenomena era digital yang strategis.

### SIMPULAN

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi tentang perubahan psikologi pada ibu hamil melalui pendekatan pengabdian masyarakat dapat memberikan manfaat yang signifikan. Dengan meningkatkan pemahaman dan dukungan psikososial, program ini berpotensi mengurangi risiko gangguan kesehatan mental pada ibu hamil, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan memperkuat ikatan keluarga.

Program seperti ini harus terus didukung dan dikembangkan sebagai bagian dari upaya yang komprehensif dalam perawatan prenatal dan perinatal, sehingga ibu hamil dapat menghadapi perubahan ini dengan keyakinan dan mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar mereka.

4

Bayrampour, H., Ali, E., McNeil, D. A., Benzie, K., MacQueen, G., & Tough, S. (2016). Pregnancy-related anxiety: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 55, 115–130. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.201>



- 5.10.023
- Fazdria, & Harahap, M. S. (2016). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI DESA TUALANG TEUNGOH KECAMATAN LANGSA KOTA KABUPATEN KOTA LANGSA TAHUN 2014. *Jurnal Kediokteran Syiah Kuala*, 16(1), 16–13.
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN BERDASARKAN STATUS KESEHATAN, GRAVIDITAS DAN USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JOMBANG. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2). <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>
- Stire, T. B. (2014). *Examining childbirth-related trauma and its effect on maternal self-efficacy and appraisal of infant temperament* [West Virginia University Libraries]. <https://doi.org/10.33915/etd.7349>
- 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, 97–115. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.02.013>
- Sulistiyawati, A., & Putri, F. M. S. (2022). Pengaruh Edukasi Prapersalinan Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Mitra Indonesia*, 1(2).
- WHO. (2020). *Maternal Health*. <https://www.who.int/health-topics/maternal-health>
- Zarenejad, M., Yazdkhasti, M., Rahimzadeh, M., Mehdizadeh Tourzani, Z., & Esmaelzadeh-Saeieh, S. (2020). The effect of mindfulness-based stress reduction on maternal anxiety and self-efficacy: A randomized controlled trial. *Brain and Behavior*, 10(4). <https://doi.org/10.1002/brb3.1561>