

Edukasi Persiapan Diri Ibu dalam Menghadapi Persalinan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Persiapan Mental Ibu di Poskeskel Batu Hampa

Education on Mother's Self-Preparation for Facing Childbirth to Reduce Mother's Anxiety Levels and Mental Preparation at Poskeskel Batu Hampa

Elwitri Silvia^{1*}, Ratih Septiana Arpen², Hanifa Zaini. S³

^{1,2,3}Universitas Sumatera Barat, Padang Pariaman

*E-mail: elwitri.silvia.91@gmail.com¹

Article History:

Received: 02 Januari 2024;

Accepted: 27 Januari 2024;

Published: 28 Februari 2024

Keywords: childbirth, self-preparation, anxiety level

Abstract: Childbirth is a process that must be prepared for because it plays a major role in how first-time mothers will develop good self-esteem, positive feelings for the baby and an easier adjustment to the role of mother. Fear and unpreparedness in facing childbirth will have a negative impact both during the birth process which will have an impact on the health of the mother and fetus as well as in the lactation process and optimizing mother and baby bonding. The aim of this community service activity is to provide education on the mother's self-preparation for childbirth including the importance of preparing for childbirth, the mother's self-preparation for childbirth, self-empowerment that pregnant women can do in preparing themselves for the birth process, the importance of positioning during pregnancy to optimize the position of the fetus. and presentation and re-demonstration of pregnancy exercises. Activities were carried out at the Poskeskel Batu Hampa involving local village midwives and health cadres. This activity was very positively welcomed by the village midwives and participants as evidenced by the enthusiasm of the participants in participating in the activity. Hopefully this activity can become a routine agenda so that it becomes a provision for pregnant women when facing childbirth.

Abstrak

Persalinan merupakan suatu proses yang harus dipersiapkan karena berperan utama dalam bagaimana ibu yang baru pertama kali melahirkan akan mengembangkan harga diri yang baik, perasaan positif untuk bayi dan penyesuaian yang lebih mudah terhadap peran sebagai ibu. Ketakutan dan ketidaksiapan dalam menghadapi persalinan akan menimbulkan dampak negatif baik selama proses persalinan yang akan berdampak pada kesehatan ibu dan janin maupun dalam proses laktasi dan optimalisasi *bonding* ibu dan bayi. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi persiapan diri ibu dalam menghadapi persalinan meliputi pentingnya persiapan persalinan, persiapan diri ibu dalam menghadapi persalinan, pemberdayaan diri yang bisa dilakukan ibu hamil dalam mempersiapkan diri untuk proses persalinan, pentingnya pengaturan posisi selama hamil untuk optimalisasi posisi janin dan pemaparan serta redemonstrasi senam hamil. Kegiatan dilakukan di Poskeskel Batu Hampa dengan melibatkan Bidan desa setempat dan kader kesehatan. Kegiatan ini sangat disambut positif oleh Bidan desa dan peserta yang terbukti dengan antusiasnya peserta dalam mengikuti kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat menjadi agenda rutin sehingga menjadi bekal bagi ibu-ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci: persalinan, persiapan diri, tingkat kecemasan

*Elwitri Silvia, elwitri.silvia.91@gmail.com

PENDAHULUAN

Persalinan adalah salah satu peristiwa penting dalam kehidupan seorang wanita dan merupakan pengalaman yang sangat individual dan harus dipersiapkan. Pengalaman melahirkan memainkan peran utama dalam bagaimana ibu yang baru pertama kali melahirkan akan mengembangkan harga diri yang baik (Nilsson et al., 2013), perasaan positif untuk bayi dan penyesuaian yang lebih mudah terhadap peran sebagai ibu (Ekström & Nissen, 2006; Goodman et al., 2004), dan juga pengalaman melahirkan di masa depan (Goodman et al., 2004). Petugas kesehatan dianjurkan memberikan dukungan pada ibu bersalin lebih fokus pada aspek psikososial, tanpa mengabaikan keselamatan pasien (Martínez Herreros et al., 2022). Pemberian dukungan dalam aspek psikososial pada ibu bersalin harus diikuti dengan kesiapan diri ibu dalam menghadapi persalinan melalui pemberdayaan diri ibu (Malik et al., 2023).

Ketakutan dan ketidaksiapan dalam menghadapi persalinan akan menimbulkan risiko besar terhadap penyesuaian kesehatan mulai dari awal kehamilan hingga kelahiran bahkan sampai periode awal pasca persalinan (Duncan et al., 2017; Lobel & DeLuca, 2007). Ketakutan dalam menghadapi persalinan juga berhubungan dengan rendahnya toleransi rasa nyeri saat persalinan (Duncan et al., 2017). Ketidaksiapan dalam persalinan akan meningkatkan tingkat kecemasan ibu bersalin yang akan berdampak negatif baik pada kondisi psikologis ibu maupun janin (Novelia et al., 2021). Ketidaksiapan dalam persalinan akan berdampak pada optimalisasi hormone oksitosin yang diperlukan ketika proses persalinan baik kala I maupun kala II sehingga juga berdampak pada kesejahteraan janin (Walter et al., 2021).

Pendidikan persalinan membantu ibu dalam mempersiapkan diri menghadapi apa yang akan terjadi saat melahirkan dan meminimalkan penggunaan intervensi medis (Mueller & Webb, 2020). Hasil survey pendahuluan pada 8 ibu hamil anak pertama TM 3 di Kelurahan Batu Hampa, 6 orang menyatakan belum ada pemberdayaan diri yang dilakukan untuk persiapan persalinan dan mereka menyatakan masih sangat cemas dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan edukasi persiapan diri dalam menghadapi persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan persiapan mental ibu di Poskeskel Batu Hampa.

METODE

Kegiatan edukasi persiapan diri dalam menghadapi persalinan ini dilakukan dengan melibatkan kader kesehatan dan bidan desa yang ada di Kelurahan Batu Hampa dalam menginformasikan tujuan dan waktu penyelenggaraan kegiatan. Kegiatan ini dilakukan di Poskeskel Batu Hampa.

Proses pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian edukasi terkait persiapan persalinan dengan metode ceramah dengan isi materi meliputi pentingnya persiapan persalinan, persiapan diri ibu dalam menghadapi persalinan, pemberdayaan diri yang bisa dilakukan ibu hamil dalam mempersiapkan diri untuk proses persalinan, pentingnya pengaturan posisi selama hamil untuk optimalisasi posisi janin. Setelah pemberian edukasi dengan metode ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan senam hamil dengan menggunakan media lembar balik, setelah itu diikuti dengan redemonstrasi senam hamil.

HASIL

Kegiatan edukasi persiapan diri dalam menghadapi persalinan dihadiri oleh Bidan desa, 3 orang kader kesehatan dan 12 orang ibu hamil trimester 3. Kegiatan berlangsung lancar dimulai dari pagi jam 09.00 WIB sampai dengan jam 11.30 WIB.

Dalam proses pelaksanaan pemberian edukasi persiapan persalinan dengan metode ceramah selalu diselingi oleh *ice breaking activity* di awal, pertengahan dan akhir kegiatan sehingga peserta tidak bosan. Peserta sangat antusias mendengarkan penjelasan pemateri yang dibuktikan dengan banyaknya tanya jawab selama materi berlangsung. Hasil evaluasi dari kegiatan ini adalah peserta sudah memahami tentang pentingnya persiapan persalinan, pemberdayaan diri yang bisa dilakukan selama hamil untuk persiapan persalinan, pentingnya memperhatikan posisi selama hamil untuk optimalisasi posisi janin.

Pemaparan tentang senam hamil disambut antusias oleh peserta yang dibuktikan dengan banyaknya peserta yang ingin melakukan redemonstrasi gerakan-gerakan yang harus dilakukan ketika senam hamil dalam rangka persiapan persalinan.





DISKUSI

Kelas pendidikan persalinan telah berkembang dalam beberapa dekade terakhir seiring dengan perubahan praktik obstetric. Revolusi persiapan persalinan berkembang berdasarkan keinginan para calon orang tua akan proses persalinan yang lebih alami. Para calon orang tua atau ibu hamil sangat antusias dengan informasi terkini yang berbasis bukti (Mueller & Webb, 2020).

Proses neuroendokrin akan memfasilitasi kemajuan fisiologis melahirkan dan transisi menjadi ibu. Hormon oksitosin sangat berperan penting dalam proses persalinan yang akan optimal jika ibu bersalin berada pada kondisi psikologis yang baik. Stress dan pelepasan hormone, misalnya kortisol menjadi faktor utama yang akan mempengaruhi semua aspek persalinan yang akan juga berdampak pada proses laktasi dan *bonding* antara ibu dan bayi (Walter et al., 2021).

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa edukasi persiapan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan sangat bermanfaat. Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya respon peserta dalam mengaplikasikan informasi yang telah mereka dapatkan dari pelaksanaan kegiatan ini. Peserta juga merasa lebih siap dalam menghadapi persalinan dan menyatakan berkurangnya rasa cemas mereka terkait proses persalinan

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi persiapan diri ibu dalam menghadapi persalinan diharapkan dapat menjadi bekal bagi ibu hamil dalam mempersiapkan diri dan melakukan pemberdayaan diri sehingga akan memberikan pengaruh secara psikologis yang akan berdampak positif pada proses fisiologis persalinan

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih pada LPPM Universitas Sumatera Barat, Bidan desa dan kader kesehatan di Kelurahan Batu Hampa, mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Sumatera Barat yang terlibat dalam proses pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- 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>
- Ekström, A., & Nissen, E. (2006). A mother's feelings for her infant are strengthened by excellent breastfeeding counseling and continuity of care. *Pediatrics*, 118(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2064>
- Goodman, P., Mackey, M. C., & Tavakoli, A. S. (2004). Factors related to childbirth satisfaction. *Journal of Advanced Nursing*, 46(2), 212–219. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2003.02981.x>
- Lobel, M., & DeLuca, R. S. (2007). Psychosocial sequelae of cesarean delivery: Review and analysis of their causes and implications. *Social Science and Medicine*, 64(11), 2272–2284. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.028>
- Malik, A., Park, S., Mumtaz, S., Rowther, A., Zulfiqar, S., Perin, J., Zaidi, A., Atif, N., Rahman, A., & Surkan, P. J. (2023). Perceived Social Support and Women's Empowerment and Their Associations with Pregnancy Experiences in Anxious Women: A Study from Urban Pakistan. *Maternal and Child Health Journal*, 27(5), 916–925. <https://doi.org/10.1007/s10995-023-03588-6>
- Martínez Herreros, M. C., Rodríguez Muñoz, M. F., Izquierdo Méndez, N., & Olivares Crespo, M. E. (2022). Psychological, Psychosocial and Obstetric Differences between Spanish and Immigrant Mothers: Retrospective Observational Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811782>
- Mueller, C. G., & Webb, P. J. (2020). *The Effects of Childbirth Education on Maternity Outcomes and Maternal Satisfaction*. 29(1), 16–22.
- Nilsson, L., Thorsell, T., Hertfelt Wahn, E., & Ekström, A. (2013). Factors Influencing Positive Birth Experiences of First-Time Mothers. *Nursing Research and Practice*, 2013, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2013/349124>
- Novelia, S., Lubis, R., & Apryanti, R. (2021). *Nursing Research Determinant of Anxiety Levels among Pregnant Women during Covid-19 Pandemic*. 3(2), 1–6.
- Walter, M. H., Abele, H., & Plappert, C. F. (2021). *The Role of Oxytocin and the Effect of Stress During Childbirth: Neurobiological Basics and Implications for Mother and Child*. 12(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.742236>