

Edukasi Kesiapan Psikologis dan Persiapan Menjelang Persalinan

Psychological Readiness Education and Preparation Before Childbirth

Uliarta Marbun^{*1}, Irnawati Irnawati¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Indonesia

Article history

Received: 2023-08-29

Revised: 2023-09-03

Accepted: 2023-09-10

Keywords:

*anxiety;
emotions;
pregnancy.*

*Corresponding author

Uliarta Marbun

uliartamarbun86@gmail.com

Abstrak

Proses persalinan pada dasarnya merupakan suatu hal fisiologis yang dialami oleh setiap ibu bersalin, sekaligus merupakan suatu hal yang menakutkan bagi ibu dan keluarga. Namun, rasa khawatir, takut maupun cemas akan muncul pada saat memasuki proses persalinan. Perasaan takut dapat meningkatkan respon fisiologis dan psikologis, seperti: nyeri, otot-otot menjadi tegang dan ibu menjadi cepat lelah, yang pada akhirnya akan menghambat proses persalinan. Pengabdian ini bertujuan menurunkan gangguan kesehatan psikologi yang dihadapi ibu hamil adalah dengan program kelas ibu hamil guna mempersiapkan diri ibu hamil secara fisik dan mental. Metode kegiatan pemberian edukasi kepada ibu hamil terkait persiapan secara psikologis ibu hamil menjelang persalinan dan persiapan apa saja yang dibutuhkan menjelang persalinan. Hasil menunjukkan peserta kegiatan pengabdian pada masyarakat yang tertuju pada ibu hamil dan keluarga berjalan lancar dengan respon baik dan positif yang ditunjukkan semua peserta kegiatan di lihat dari antusias peserta menyimak saat pemaparan materi yang diberikan dan aktif bertanya terkait kesiapan psikologis agar ibu hamil tidak stres dan takut saat menjelang persalinan serta persiapan lainnya yang di butuhkan saat persalinan. Dapat disimpulkan bahwa pentingnya kesiapan secara psikologis pada ibu hamil dan persiapan lainnya menjelang persalinan dengan dengan program kelas ibu hamil.

The process of childbirth is a physiological thing experienced by every birthing mother, as well as an amazing thing for mothers and families. However, worry, fear and anxiety will arise when entering labor. Feelings of fear can increase physiological and psychological responses, such as pain, muscles becoming tense and the mother becoming tired quickly, which will ultimately hinder the labor process. Objective: To reduce psychological health problems faced by pregnant women with a class program for pregnant women to prepare pregnant women physically and mentally. Method: Provide education to pregnant women related to the psychological preparation of pregnant women before labor and what preparations are needed before labor. Result: Participants in community service activities aimed at pregnant women and families went smoothly with good and positive responses shown by all activity participants seen from the enthusiasm of participants listening during the presentation of the material given and actively asking questions related to psychological readiness so that pregnant women are not afraid before labor and other preparations needed during labor. Conclusion: The importance of psychological readiness for pregnant women and other preparations before childbirth with a class program for pregnant women.



PENDAHULUAN

Proses persalinan pada dasarnya merupakan suatu hal fisiologis yang dialami oleh setiap ibu bersalin, sekaligus merupakan suatu hal yang menakutkan bagi ibu dan keluarga. Namun, rasa khawatir, takut maupun cemas akan muncul pada saat memasuki proses persalinan. Perasaan takut dapat meningkatkan respon fisiologis dan psikologis, seperti: nyeri, otot-otot menjadi tegang dan ibu menjadi cepat lelah, yang pada akhirnya akan menghambat proses persalinan (Kurniarum et al., 2016). Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar dari Rahim melalui jalan lahir atau jalan lain. Perubahan psikologis pada persalinan dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, kesiapan, emosi, persiapan menghadapi persalinan (fisik, mental, materi) support system, lingkungan, mekanisme coping, kultur dan sikap terhadap kehamilan (Diana & Mail, 2019). Perasaan takut, khawatir, ataupun cemas akan muncul pada ibu yang akan memasuki masa persalinan terutama pada ibu primipara. Perasaan takut dapat meningkatkan nyeri, otot-otot menjadi tegang dan ibu menjadi cepat Lelah yang pada akhirnya akan menghambat proses persalinan. Dukungan yang terus menerus dari seorang yang mendampingi persalinan kepada ibu bersalin dapat mempermudah proses persalinan dan melahirkan, memberikan rasa nyaman, semangat, membesarkan hati ibu, dan meningkatkan rasa percaya diri ibu (Mutmainnah et al., 2021).

Kematian ibu menurut definisi WHO adalah kematian selama kehamilan atau dalam periode 42 hari setelah berakhirnya kehamilan, akibat semua sebab yang terkait dengan atau diperberat oleh kehamilan atau penanganannya, tetapi bukan disebabkan oleh kecelakaan atau cedera. Angka kematian bayi (AKB) adalah jumlah kematian bayi dalam satu tahun pertama kehidupan per 1000 kelahiran hidup (Legawati, 2019). Tujuan asuhan persalinan normal yaitu mengupayakan kelangsungan hidup dan mencapai derajat Kesehatan yang tinggi bagi ibu dan bayinya melalui berbagai upaya yang terintegrasi dan lengkap serta intervensi minimal sehingga prinsip keamanan dan kualitas pelayanan dapat terjaga pada tingkat optimal (Arthyka Palifiana et al., 2020). Dengan pendekatan seperti ini berarti bahwa setiap intervensi yang akan diaplikasikan dalam asuhan persalinan normal harus mempunyai alasan dan bukti ilmiah yang kuat tentang manfaat intervensi tersebut bagi kemajuan dan keberhasilan proses persalinan (Irnawati & Marbun, 2022).

Ketakutan melahirkan menurun secara signifikan pada wanita yang berpartisipasi dalam program latihan untuk wanita hamil tetapi tidak pada wanita yang menghadiri kelas persalinan tradisional. Beberapa prediktor signifikan ketakutan pasca-intervensi melahirkan muncul: optimisme disposisi dan kesehatan diri sendiri (negatif) dan kekuatan keyakinan bahwa nyeri melahirkan tergantung pada kesempatan (positif) (Guszkowska, 2014). Ketakutan melahirkan sangat lazim dalam sampel wanita nulliparous muda dengan satu dari empat wanita melaporkan ketakutan yang signifikan secara klinis. Tingkat FOC yang lebih tinggi dapat diprediksi, kecemasan sifat, nyeri persalinan yang diharapkan, dan sumber pengetahuan tentang persalinan (Žigić Antić et al., 2019).

Persiapan kesiapan psikologis dan persiapan menjelang persalinan adalah hal yang sangat penting bagi calon ibu dan keluarganya. Proses persalinan adalah momen yang penuh tantangan baik secara fisik maupun emosional. Berikut permasalahan yang sering dihadapi oleh masyarakat terkait kesiapan psikologis dan persiapan menjelang persalinan:

1. Kurangnya Pengetahuan banyak calon ibu yang kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang proses persalinan, tanda-tanda awal persalinan, teknik pernapasan yang benar, serta jenis-jenis persalinan. Hal ini bisa membuat calon ibu merasa tidak siap dan cemas menghadapi persalinan.
2. Ketakutan terhadap Rasa Sakit rasa sakit yang dialami selama persalinan merupakan salah satu faktor yang sering menimbulkan kecemasan. Kurangnya pemahaman tentang cara

menghadapi rasa sakit dan kurangnya informasi tentang penggunaan teknik relaksasi atau metode pengurangan rasa sakit yang tersedia bisa membuat calon ibu lebih cemas.

3. Tekanan Sosial dan Ekspektasi tekanan dari lingkungan sekitar, baik itu teman, keluarga, atau masyarakat umum, terkadang dapat membuat calon ibu merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi tertentu terkait persalinan dan peran sebagai ibu. Ekspektasi yang tidak realistis ini dapat menambah tingkat stres.

Mengatasi permasalahan ini memerlukan upaya yang komprehensif, termasuk edukasi yang lebih baik tentang persiapan persalinan, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan maternal, dukungan emosional yang memadai, dan pengenalan metode relaksasi serta pengelolaan rasa sakit selama persalinan. Pemerintah, lembaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan perlu bekerjasama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi calon ibu dalam menghadapi persalinan dengan lebih siap secara psikologis.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah pemberian edukasi kepada ibu hamil terkait persiapan secara psikologis ibu hamil menjelang persalinan dan persiapan apa saja yang dibutuhkan menjelang persalinan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan upaya memberikan pemahaman bagi Masyarakat tentang tuberkulosis menggunakan demonstrasi dan role play. Adapun tahapan pelaksanaan penyuluhan ini: Persiapan diawali dengan mengirimkan surat izin dan proposal kepihak Puskesmas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan bersama dengan tim dan pihak puskesmas, dihadiri kader posyandu dan masyarakat. Penyampaian materi dengan menggunakan LCD/ proyektor dan laptop, selanjutnya demonstrasi yang diikuti peserta dengan difasilitasi oleh anggota tim pengabdian. Evaluasi merupakan penilaian akhir kegiatan dalam mengukur keberhasilan penyuluhan, terdiri dari evaluasi konsep, dan role play mandiri peserta.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kepada Masyarakat khususnya ibu hamil dan keluarga untuk mempersiapkan persalinan baik kesiapan secara psikologis maupun persiapan persalinan lainnya. Pemberian edukasi dengan menggunakan metode ceramah yang dipaparkan oleh tim pengabdian Masyarakat dan tanya jawab oleh peserta. Peserta kegiatan pengabdian pada masyarakat yang tertuju pada ibu hamil dan keluarga berjalan lancar dengan respon baik dan positif yang ditunjukkan semua peserta kegiatan di lihat dari antusias peserta menyimak saat pemaparan materi yang diberikan dan aktif bertanya terkait kesiapan psikologis agar ibu hamil tidak stres dan takut saat menjelang persalinan serta persiapan lainnya yang di butuhkan saat persalinan. Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi kesiapan psikologis dan persiapan menjelang persalinan dapat memiliki dampak yang signifikan dalam membantu calon ibu dan keluarga menghadapi proses persalinan dengan lebih baik (Arlym & Herawati, 2021).



Gambar 1. Pemberian edukasi

Dengan melibatkan masyarakat secara aktif, memberikan informasi yang akurat dan mudah dimengerti, serta memberikan dukungan yang memadai, program edukasi kesiapan psikologis dan persiapan menjelang persalinan dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kesiapan, dan menciptakan pengalaman persalinan yang lebih positif bagi calon ibu dan keluarganya (Yanti, 2022). Pendampingan selama persalinan sediakan program pendampingan selama persalinan bagi calon ibu yang membutuhkannya. Pendamping dapat memberikan dukungan emosional dan informasi praktis selama proses persalinan, membantu mengurangi rasa cemas (Limpong, 2021). Pelatihan dukungan keluarga edukasi tidak hanya untuk calon ibu, tetapi juga untuk anggota keluarga yang akan memberikan dukungan selama persalinan dan setelahnya. Keluarga yang lebih siap secara psikologis dapat memberikan dukungan yang lebih baik bagi calon ibu (Winarni et al., 2017). Edukasi kesiapan psikologis dan persiapan menjelang persalinan adalah suatu upaya untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan emosional kepada calon ibu dan keluarganya agar mereka dapat menghadapi proses persalinan dengan lebih siap dan percaya diri. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan pemahaman, dan mempersiapkan mental serta fisik calon ibu agar mereka dapat menghadapi persalinan dengan lebih baik (Imelda, 2023).

Penting untuk menyajikan informasi dengan cara yang mudah dipahami, memberikan contoh konkret, dan menciptakan lingkungan yang terbuka untuk berdiskusi. Edukasi ini dapat disampaikan melalui berbagai cara, seperti seminar, lokakarya, materi tertulis, video, dan platform online. Selain itu, melibatkan tenaga medis yang berpengalaman dalam edukasi ini juga bisa memberikan rasa yakin kepada calon ibu bahwa informasi yang mereka terima akurat dan andal (Hikmah et al., 2023). Edukasi kesiapan psikologis dan persiapan menjelang persalinan adalah suatu upaya untuk memberikan pengetahuan, dukungan, dan keterampilan kepada calon ibu dan keluarga agar mereka dapat menghadapi proses persalinan dengan lebih siap secara emosional dan fisik (Nurhidayati & Madakusuma, 2021). Edukasi ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan pengetahuan tentang persalinan, dan memberikan dukungan yang diperlukan selama masa ini. Edukasi ini sebaiknya diselenggarakan oleh tenaga medis yang berkompeten, seperti bidan, dokter, atau psikolog, dan dapat dilakukan dalam bentuk kelas, seminar, sesi konseling, atau melalui platform online. Tujuan akhir dari edukasi ini adalah membantu calon ibu merasa lebih percaya diri, siap secara psikologis, dan memiliki pengetahuan yang memadai untuk menghadapi persalinan dengan tenang dan positif (Sari & Kurniyati, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat di peroleh kesimpulan, pentingnya kesiapan secara psikologis pada ibu hamil dan persiapan lainnya menjelang persalinan. Ibu hamil dengan gangguan kesehatan psikologi misalnya stres dan kecemasan berisiko mengalami kelahiran prematur, lahir dengan berat yang rendah, perpanjangan durasi persalinan, gangguan kekebalan tubuh, gangguan metabolik dan obesitas, serta terjadi hipertensi dalam kehamilan dan depresi postpartum. Salah satu upaya untuk menurunkan gangguan kesehatan psikologi yang dihadapi ibu hamil adalah dengan program kelas ibu hamil.

PUSTAKA

- Arlym, L. T., & Herawati, Y. (2021). Edukasi Persiapan Persalinan Pada Pasangan Hamil Dalam Menyambut Persalinan Minim Trauma. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(5), 1117–1123. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i5.4247>
- Arthyka Palifiana, D., Khadijah, S., & Zakiyah, Z. (2020). *Edukasi telehealth pada ibu hamil sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang persiapan persalinan*.
- Diana, S., & Mail, E. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru lahir*. CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia).

- Guszkowska, M. (2014). The effect of exercise and childbirth classes on fear of childbirth and locus of labor pain control. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27(2), 176–189. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.830107>
- Hikmah, R., Kurniawati, Y., Ludvia, I., A'yun, D. Q., Prativie, G. Y., & Rohma, K. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan. *Health Research Journal of Indonesia*, 1(3), 96–102.
- Imelda, W. (2023). The Relationship Between Prenatal Distress And Pregnant Women's Readiness for Labor at PMB Imelda, Lebak District. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 5(2), 247–253. <https://doi.org/10.35451/jkk.v5i2.1491>
- Irnawati, I., & Marbun, U. (2022). Edukasi Keluarga Dalam Penentuan Penerapan Posisi Persalinan Yang Menguntungkan Pada Ibu Bersalin. *Abdimas Polsaka*, 79–83. <https://doi.org/10.35816/abdimaaspolsaka.v1i2.22>
- Kurniarum, A., SiT, S., Kurniarum, A., & SiT, S. (2016). *Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Legawati, Ss. (2019). *Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. WINEKA MEDIA.
- Limbong, T. (2021). Faktor Pendukung dan Penghambat Peran Pendampingan Suami Terhadap Isteri Pada Masa Kehamilan dan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 475–483. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.635>
- Mutmainnah, A. U., SiT, S., Herni Johan, S. E., SKM, M. S., Llyod, S. S., SiT, S., & Mahakam, A. K. M. (2021). *Asuhan persalinan normal dan bayi baru lahir*. Penerbit Andi.
- Nurhidayati, U., & Madakusuma, D. (2021). Pengaruh Sugesti Guided Imagery Terhadap Kesiapan Fisik Ibu Menjelang Persalinan. *Kendedes Midwifery Journal*, 1(1), 41–49.
- Sari, W. I. P. E., & Kurniyati, K. (2021). Pengaruh Senam Hamil Birth Ball dengan Muatan Edukasi Persiapan Persalinan terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 8(2), 223–236.
- Winarni, D., Wijayanti, K., & Ngadiyono, N. (2017). Pengaruh Pemberian Kie (Komunikasi Informasi Edukasi) Persiapan Persalinan Dan Nifas Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan*, 6(14), 1–8.
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphen Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 75–81. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704>
- Žigić Antić, L., Nakić Radoš, S., & Jokić-Begić, N. (2019). Are non-pregnant women afraid of childbirth? Prevalence and predictors of fear of childbirth in students. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 40(3), 226–231. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2018.1470162>