

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL PERTAMA MENGHADAPI PERSALINAN DALAM PERSIAPAN GENTLE BIRTH DENGAN TINGKAT KECEMASAN

Adek Amansyah¹, Keysa Nirina Tondang², Khadizah Syahputri³, Kristina Natalia Naibaho⁴, Lady Angelita Zai⁵

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: adekarmansyah@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Persalinan merupakan periode rentan seorang wanita yang mengalami kehamilan dalam siklus kehidupannya. Proses persalinan rentan mengalami berbagai penyulit, salah satu hal yang secara alamiah dirasakan oleh ibu bersalin yaitu kenyamanan dan kesejahteraan tubuhnya dalam menghadapi kontraksi persalinan sehingga dibutuhkan posisi yang nyaman bagi ibu agar menghadapi persalinannya dengan nyaman tanpa penyulit. Persiapan ibu dalam persalinan yakni dengan memilih posisi dalam persalinan. Tujuan pengabdian ini dilakukan untuk pengetahuan dan melakukan pemberdayaan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan dalam persiapan gentle birth dengan tingkat kecemasan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pemberdayaan. Kehamilan merupakan salah satu periode yang akan dialami oleh hampir semua wanita dalam fase hidupnya. Perubahan fisik yang terjadi misalnya seperti bentuk tubuh yang lebih berisi dan perut yang semakin membesar dari waktu ke waktu, sedangkan perubahan emosi lebih mengarah pada munculnya rasa cemas, ketakutan, dan khawatir yang muncul secara mendadak.

Kata Kunci: ibu hamil pertama, persalinan, tingkat kecemasan.

ABSTRACT

Childbirth is a vulnerable period for a woman who experiences pregnancy in her life cycle. The birthing process is prone to experiencing various complications, one of the things that is naturally felt by the mother in labor is the comfort and well-being of her body in facing labor contractions, so a comfortable position is needed for the mother to face the birth without complications. The mother's preparation for childbirth is by choosing the position in childbirth. The aim of this service is to provide knowledge and empowerment for first-time pregnant women in facing childbirth in preparation for a gentle birth with a level of anxiety. The method used in this service is empowerment. Pregnancy is a period that almost all women will experience in this phase of their lives. Physical changes that occur include, for example, a fuller body shape and a stomach that gets bigger over time, while emotional changes tend to lead to feelings of anxiety, fear and worry that appear suddenly.

Keywords: first pregnant woman, childbirth, anxiety levels.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan periode rentan seorang wanita yang mengalami kehamilan dalam siklus kehidupannya. Proses persalinan rentan mengalami berbagai penyulit, salah satu hal yang secara alamiah dirasakan oleh ibu bersalin yaitu kenyamanan dan kesejahteraan

tubuhnya dalam menghadapi kontraksi persalinan sehingga dibutuhkan posisi yang nyaman bagi ibu agar menghadapi persalinannya dengan nyaman tanpa penyulit. Persiapan ibu dalam persalinan yakni dengan memilih posisi dalam persalinan.

Kehamilan adalah masa yang dilalui sebagian besar wanita pada tahap kehidupan mereka. Masa ini pada dasarnya merupakan peristiwa fisiologis alami dimana seorang wanita mengandung janin di dalam rahim setelah sel telur dibuahi oleh sperma selama kurang lebih 280 hari atau 40 minggu terhitung sejak hari pertama haid terakhir (Aprilia & Ritchmond, 2013). Kehamilan dapat menyebabkan perubahan kondisi fisik dan emosi yang berfluktuasi pada wanita yang mengalaminya (Aprisandityas dan Elfrida, 2012).

Perubahan fisik dan emosi tersebut pada hakikatnya merupakan keadaan normal yang terjadi hampir seperti sebelum menstruasi (premenstrual syndrome). Misalnya, perubahan fisik yang terjadi antara lain bentuk tubuh yang lebih berisi dan perut yang semakin membesar seiring berjalannya waktu, sedangkan perubahan emosi cenderung menimbulkan perasaan cemas, takut, dan khawatir yang muncul secara tiba-tiba (Ariani, 2012).

Kecemasan dapat diartikan sebagai adanya perasaan-perasaan khawatir atau prediksi akan keberadaan ancaman yang membahayakan individu. Menurut Spielberger (1972), kecemasan adalah suatu reaksi emosional kompleks individu yang dipicu oleh situasi spesifik yang dinilai mengancam oleh individu yang mengalaminya. Kecemasan yang biasanya meliputi perasaan ibu hamil misalnya seperti bagaimana kondisi janin, apakah janin sehat atau tidak, bisa melahirkan normal atau harus dilakukan tindakan operasi caesar,

berkembangnya mitos-mitos yang salah seputar persalinan, dan lain sebagainya. Apabila kecemasan yang dirasakan sudah terlalu mendalam, maka ibu hamil tersebut bisa mengalami depresi terutama apabila ibu hamil ini kurang memiliki mental yang kuat dan dukungan yang cukup dari orang-orang terdekatnya (Kartono, 2007).

Kecemasan merupakan salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap jalannya persalinan dan berakibat pembukaan yang lama. Dampak dari kecemasan dapat menimbulkan rasa sakit pada persalinan serta berakibat timbulnya dilatasi serviks yang tidak baik (Mochtar, 2010). Studi lain mengungkapkan bahwa terdapat 67% ibu hamil menyatakan agak cemas menjelang persalinannya, 12% sangat cemas dan sisanya 23% menyatakan tidak cemas (Artanty, 2011). Cemas merupakan suasana hati yang ditandai dengan perasaan negatif dan tegang, dampak negatif dari kecemasan tingkat tinggi dapat menghalangi keadaan fisik ibu bersalin berfungsi secara efektif dapat meningkatkan detak jantung dan penegangan otot-otot tubuh sehingga sering terlihat sebagai suatu reaksi panik (Hawari, 2011). Salah satu penyebab dari persalinan lama selain karena kelainan his, janin, atau jalan lahir, penyebab dari kelainan tersebut adalah faktor emosi berupa rasa takut dan cemas, serta dampak dari persalinan lama tersebut adalah infeksi pada intrapartum, rupture uteri, dan cedera otot-otot dasar panggul yang memungkinkan dapat

menyumbang kematian ibu (Prawirohardjo, 2009).

Kecemasan merupakan salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap jalannya persalinan dan berakibat pembukaan yang lama. Dampak dari kecemasan dapat menimbulkan rasa sakit pada persalinan serta berakibat timbulnya dilatasi serviks yang tidak baik (Mochtar, 2010).

Sebagian besar ibu hamil (67%) mengalami kecemasan menjelang proses persalinan. Dampak dari kecemasan mengakibatkan suatu reaksi panik yang menyebabkan tekanan darah meningkat dan persalinan lama.

Selain itu, wanita hamil seperti memperoleh harapan dan cinta baru dalam hubungan suami istri (Ariani, 2012). Ibu hamil, terutama bagi mereka yang baru mengalami kehamilan pertama (primigravida) cenderung mengalami kecemasan. Salah satu penyebabnya adalah karena kehamilan merupakan sesuatu yang baru dialaminya (Musbikin, 2006 dalam Arafah dan Aizar, 2012). Selain itu, kecemasan pada primigravida salah satunya terjadi karena adanya anggapan bahwa proses melahirkan itu identik dengan peristiwa yang menakutkan, menyakitkan, dan lebih menegangkan dibanding peristiwa apapun dalam kehidupan (Aprilia dan Ritchmond, 2013). Menurut Utami dan Lestari (2011) di salah satu rumah sakit daerah, diketahui bahwa dari 30 orang ibu primigravida, sebanyak 14 orang (46,7%) berada pada tingkat kecemasan berat.

METODE

Kelas Ibu Hamil: Pertimbangkan untuk mengikuti kelas ibu hamil. Kelas ini memberikan pengetahuan tentang proses persalinan, teknik pernapasan, dan cara mengatasi kecemasan. **Penguatan Mental:** Latihan relaksasi, meditasi, dan visualisasi dapat membantu mengurangi kecemasan. Fokus pada pikiran positif dan percayalah pada kemampuan tubuh Anda. **Pemahaman tentang Persalinan:** Pelajari tentang proses persalinan, tanda-tanda persalinan, dan apa yang terjadi selama persalinan. Pengetahuan ini akan membantu Anda merasa lebih siap dan mengurangi ketidakpastian. **Dukungan Sosial:** Bicarakan perasaan Anda dengan pasangan, keluarga, atau teman dekat. Dukungan emosional sangat penting selama masa persiapan persalinan. **Perencanaan Fisik:** Pastikan Anda memiliki tas persalinan yang sudah siap, nomor telepon rumah sakit, dan rencana transportasi. Siapkan juga barang-barang yang akan Anda butuhkan setelah persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bayi dikatakan memiliki status imunisasi Penetapan statusnya sebagai pandemi oleh WHO adalah salah satu faktor risikoyang menyebabkan terjadinya peningkatan kecemasan pada ibu hamil terutama pada trimester III yang dapat berpengaruh terhadap kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan ibu

hamil trimester III dengan kesiapan menghadapi persalinan di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 49 ibu hamil trimester III dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Variabel bebas adalah tingkat kecemasan ibu hamil yang diukur menggunakan kuesioner tingkat kecemasan ZRAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale).

Variabel terikatnya adalah kesiapan menghadapi persalinan di masa Pandemi Covid-19 yang diukur menggunakan kuesioner kesiapan persalinan. Analisis data menggunakan uji spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak ada kecemasan dan 6% kecemasan sedang. Pada variabel kesiapan persalinan mayoritas memiliki kesiapan baik dan 4% kurang. Hasil uji statistik dengan uji spearman didapatkan nilai $P = 0,001$ ($P < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan kesiapan menghadapi persalinan di masa pandemi Covid-19. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor dan diperparah dengan keadaan pandemi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap penurunan derajat kecemasan ibu hamil pertama di praktik bidan mandiri Kelurahan Bagan Deli terutama pada dimensi *support* (dukungan), *attractiveness* (daya tarik), dan

baby (bayi). Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang proses persalinan cenderung lebih siap secara fisik dan mental, dan tingkat kecemasan ibu hamil mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat persiapan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Bennington.
2012. High risk pregnancy. Life and Health Library. <http://findarticle.com>
- Anggarani, D. R dan Subekti, Y. 2013. *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. Jakarta: Agro Media Pustaka Arianti. 2013.
- Deswani. 2018. *Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta: Araska Fazdria dan Harahap S.M.
2014. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Langsa, *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. Vol. 16, No.1:6-12
- Gourounti, K. 2015. Anxiety and depression of high risk pregnant women hospitalized in two public hospital settings in Greece. *International Archives of Medicine*. Vol.8, No.25:1-5
- Hani dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta:
- Nurlailiyah. A. dkk, 2015. Tingkat Pengetahuan tentang Faktor Risiko Persalinan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sleman Yogyakarta, *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Vol. 3, No3:169-175
- Pieter H.Z., Lubis N.L. 2010.
- Rahmita Nurul. 2017. *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makassar*. Universitas Hasanuddin
- Resmaningsih, K. 2014.
- Publisher Nekoe, T. dan Zarei, M. 2015. Evaluation the Anxiety Status of Pregnant Women in the Third Trimester of Pregnancy and Fear of Childbirth and Related

- Factors, *British Journal of Medicine and Medical Research*. Vol.8, No.25:1- 5
- Notoatmojo, S. 2015. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika
- Novriani. 2017.
- Rapha Publishing 53 Lubis, N.L. 2016. Psikologi Kespro “Wanita dan Perkembangan Reproduksi”. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri Mandang, dkk.
2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. Manado, *Jurnal e-Biomedik*. Vol.1, No.1:197-201
- Mardjan. 2016. Pengaruh Kecemasan Primipara pada Remaja. Jakarta: Salemba Medika
- Hartini. 2018. *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: De Publish Hasim, R.P. 2018.
- Seri Asuhan Kebidanan Normal. Jakarta: EGC
- Sari, Komang A K., dan Astuti, Dwi Puji T A. (2017). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Antenatal Care Ibu Hamil Terhadap Kehamilan dengan Risiko di Wilayah Kerja UPT Puskesmas I Negara Kabupaten Jembrana Tahun 2016. *E-Jurnal Medika*, Vol. 6, No. 6, Juni, 2017, ISSN: 2303-1395.
- Setyaningsih. 2013. Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi Dalam Menghadapi Persalinan Melalui Paket “Harmoni”. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol.16.No.3:176-182.