

PENYULUHAN TENTANG CARA MENANGANI KECEMASAN PADA IBU POST PARTUM *SECTIO CAESAREA* PRIMIPARA

**Harauly Lady Lusiana Manalu¹, Siska Perawati Pasaribu², Novita Berlianti Harefa³,
Diana Rosa Uliana Sitorus⁴, Libertina Harefa⁵**

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

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu post partum yang melahirkan melalui operasi sesar caesarea sebagai primipara di Kelurahan Bagan Deli adalah masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus. Penanganan kecemasan pada ibu post partum sesar caesarea primipara di tingkat kelurahan merupakan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi yang baru lahir di lingkungan komunitas. Studi ini bertujuan untuk menjelaskan cara-cara efektif dalam menangani kecemasan pada ibu post partum sesar caesarea primipara di Kelurahan Bagan Deli. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah penyuluhan/edukasi di komunitas yang melibatkan kerja sama antara tenaga kesehatan masyarakat, pemerintah daerah, dan organisasi non-Pemerintah. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Identifikasi dan pemahaman, Menganalisis data dan informasi mengenai kecemasan pada ibu post partum sesar caesarea primipara di Kelurahan Bagan Deli, termasuk faktor-faktor penyebab dan dampaknya.

Kata Kunci: kecemasan, ibu, operasi caesar

ABSTRACT

Anxiety in post partum mothers who give birth via caesarean section as primiparous in Bagan Deli Village is a health problem that needs special attention. Handling anxiety in post-partum primiparous caesarean mothers at the sub-district level is an effort to improve the welfare of mothers and newborn babies in the community environment. This study aims to explain effective ways to deal with anxiety in primiparous postpartum cesarean mothers in Bagan Deli Village. The community service method used is outreach/education in the community which involves collaboration between community health workers local government and non-government organization. The steps taken in this community service are identification and understanding, analyzing data and information regarding anxiety in primiparous post partum cesarean mothers in Bagan Deli Village, Including the causes and impact factors.

Keywords: anxiety, mothers, Caesarean section

PENDAHULUAN

Postpartum merupakan masa perubahan setelah lahirnya plasenta sampai kembali normal alat reproduksi seperti sebelum hamil dan berlangsung selama 6 minggu setelah persalinan. Dalam hal ini postpartum dapat dikatakan masa adaptasi dengan perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu setelah mengalami proses

persalinan. Dalam masa postpartum, wanita akan mengalami kelelahan yang lebih tinggi karena menghadapi peran barunya sebagai seorang ibu. Perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu post partum dapat menyebabkan munculnya perubahan pada psikisnya. Dalam hal ini, dibutuhkan adaptasi yang sesuai, jika adaptasi

tidak berhasil bisa menyebabkan gangguan emosional berupa kecemasan (Marmi, 2017).

Gangguan yang berupa kecemasan sering dialami oleh wanita dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1. Wanita lebih beresiko mengalami gangguan berupa kecemasan dikarenakan seorang wanita memiliki ketidakstabilan emosi dengan adanya perubahan (Hawari, 2011). Masa postpartum rentan terjadi gangguan berupa kecemasan karena adanya perubahan dengan kondisi baru. Kecemasan postpartum merupakan gangguan emosional yang berupa timbulnya kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan terhadap kondisi ibu dan bayi yang bisa menyebabkan gangguan perilaku tetapi masih dalam batas normal (Hawari, 2011). Kecemasan postpartum disebabkan karena ketidakmampuan ibu untuk beradaptasi terhadap perubahan, kurangnya pengetahuan dan antisipasi mengenai perubahan emosi. Kecemasan postpartum sering tidak terdeteksi karena tidak adanya pelaporan (Marmi, 2017).

Keluhan yang sering muncul pada ibu dengan kecemasan postpartum yaitu merasa cemas, khawatir mengenai kondisi ibu dan bayi, memiliki gangguan dalam tidur, gangguan konsentrasi, merasa takut sendirian (Hawari, 2011). Faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan pada ibu postpartum yaitu faktor konstitusional, faktor fisik, faktor psikologi, faktor sosial. Kecemasan pada ibu postpartum yang tidak teratasi dapat menyebabkan

postpartum blues dan bisa berkembang menjadi depresi serta psikosis pasca-salin (Marmi, 2017).

Dampak awal muncul ketika ibu mengalami gangguan emosional yang berupa kecemasan yaitu gangguan aktivitas, gangguan berhubungan dengan orang lain, hilang perhatian terhadap diri dan bayinya, tidak mau menyusui bayi, menurunnya produksi ASI, yang menyebabkan bayi kekurangan asupan nutrisi. Kondisi ini akan menyebabkan masalah bagi ibu dalam menjalani masa pemulihan dan menyebabkan keterlambatan perkembangan bayi (Purwanti & Kustiningsih, 2017).

Pendekatan komunikasi terapeutik yaitu menjalin hubungan baik antara bidan dan pasien, bisa dilakukan dengan cara memahami kondisi pasien melihat paritas misalnya riwayat persalinan sebelumnya sebagai antisipasi bidan mengatasi kondisi dan ketegangan pasien. Peningkatan Support mental yaitu memberikan dukungan pada ibu postpartum agar ketegangan akibat perubahan masa post partum berkurang (Marmi, 2017).

Menurut Winarni (2018) menunjukkan ada pengaruh antara dukungan suami dengan kondisi psikologi ibu postpartum. Bidan memberdayakan suami untuk memberikan dukungan kepada ibu dalam membantu mekanisme coping untuk mengatasi gangguan psikologis yang dialami ibu selama postpartum. Salah satu cara bidan dalam memberdayakan suami untuk memberikan dukungan saat masa postpartum adalah dengan mengenalkan tentang perubahan dan adaptasi psikologis ibu masa post

partum kepada suami sejak pemeriksaan antenatal care, mengingatkan suami untuk mendengarkan cerita dan keluh kesah ibu baik masa antenatal maupun postpartum, serta membantu ibu menghubungi tenaga kesehatan jika menemukan adanya gangguan psikologis pada masa postpartum.

Paritas dalam gangguan postpartum berkaitan dengan status obstetri ibu postpartum. Kecemasan sering dialami ibu postpartum primipara yang belum memiliki pengalaman masa nifas, mereka cenderung kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, tetapi tidak menutup kemungkinan kecemasan juga bisa dialami oleh ibu multipara, disebabkan pengalaman dimasa lalu. Dukungan dari orang terdekat contohnya pasangan diperlukan bagi ibu postpartum untuk memberikan support mental pada ibu yang berpengaruh menciptakan rasa nyaman bagi ibu postpartum dan mengurangi timbulnya gangguan psikologis yang berupa kecemasan (Marmi, 2017).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah Ibu Post Partum Sectio Caesarea Primipara di Kelurahan Bagan Deli.

Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap tanya-jawab dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk

mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang cara menangani kecemasan pada ibu post partum sectio caesarea primipara di Kelurahan Bagan Deli.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melakukan kegiatan tentang pentingnya menangani kecemasan pada ibu post partum sectio caesarea primipara, pemeriksaan gizi, pendidikan kesehatan tentang cara menangani kecemasan pada ibu post partum, pemberian reward, doorprize.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang cara menangani kecemasan pada ibu post partum sectio caesarea primipara dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara bertahap, kegiatan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan dengan cara tanya jawab kepada peserta seputar materi yang terkait. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait tentang cara menangani kecemasan pada ibu post partum sectio caesarea primipara.

Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Kecemasan adalah perasaan personal dimana terdapat reaksi secara umum atas ketidakmampuan dalam menangani suatu kesulitan ataupun hilangnya rasa aman yang berbentuk ketegangan mental yang membuat gelisah yang akhirnya akan memunculkan ataupun ditandai dengan perubahan fisiologis serta psikologis. Rasa cemas adalah salah satu ketidaknyamanan psikologis yang dialami oleh ibu postpartum.

Beberapa negara di dunia membuat laporan hanya beberapa kejadian kecemasan postpartum tetapi ada juga beberapa negara yang membuat laporan insiden yang lebih banyak. Menurut WHO, ibu melahirkan yang mengalami kecemasan postpartum ringan diantara 10 per 1000 kelahiran yang hidup serta yang mengalami kecemasan postpartum sedang maupun berat di antara 30 sampai 200 per 1000 kelahiran. Angka kejadian kecemasan lebih sering muncul dibanding dengan depresi.

Kecemasan postpartum serta depresi mempunyai efek pada seluruh perkembangan mental pada anak-anak yang dilahirkan. Kecemasan yang terjadi pada fase post partum penyebabnya dikarenakan terdapatnya proses perubahan peran wanita dan pria dalam proses menjadi orang tua, wanita dan pria mengalami penyesuaian diri yang sangat besar terhadap hubungan mereka dengan orang lain.

Dalam periode postpartum, 85% ibu postpartum dapat mengalami gangguan psikologi. Ada yang menunjukkan gejala yang ringan dan tidak berlangsung lama, namun ada pula sampai 10 hingga 15% mengalami gejala yang lebih signifikan seperti depresi atau kecemasan. Angka kejadian kecemasan pada ibu postpartum secara global antara 10-15%.

Gangguan emosional postpartum yang sering terjadi yaitu kecemasan, dikarenakan menurunnya tingkat kepercayaan diri ibu untuk mampu beradaptasi dengan peran dan tanggung jawab baru. Kebanyakan ibu primipara khawatir memikirkan bagaimana kehidupannya kelak saat merawat dan mengasuh bayinya setelah keluar dari rumah sakit. Kemungkinan penyebabnya adalah ibu primipara masih perlu beradaptasi dengan keadaan pasca persalinan sedangkan ibu multipara sudah mulai terbiasa dengan kehadiran anggota keluarga baru. Kebanyakan ibu primipara lebih merasa gugup bila dibandingkan dengan ibu multipara. Hal ini disebabkan tekanan yang dirasakan oleh ibu primipara lebih besar daripada yang dirasakan ibu multipara. Sebagai seorang ibu baru, ibu primipara akan berusaha keras menjadi seorang ibu yang baik (Bentelu, 2015).

Pada kondisi setelah persalinan, kadar estrogen serta progesteron pada tubuh menurun, ibu terkadang merasa kelelahan setelah melahirkan serta merasakan nyeri pada perineum. Ibu dapat merasa sangat tertekan serta dapat menangis untuk hal yang tidak dipahami. Perasaan cemas terhadap kemampuan dirinya

dalam hal mengurus dan menjaga bayi setelah selesai perawatan di rumah sakit serta perasaan takut menjadi tidak menarik untuk suami adalah adaptasi psikologis yang dialami oleh ibu postpartum. Perubahan secara tiba-tiba pada kondisi hormonal menyebabkan ibu postpartum menjadi lebih sensitif terhadap hal yang dapat ditangani dalam kondisi normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan adalah perasaan personal dimana terdapat reaksi secara umum atas ketidakmampuan dalam menangani suatu kesulitan ataupun hilangnya rasa aman yang berbentuk ketegangan mental yang membuat gelisah yang akhirnya akan memunculkan ataupun ditandai dengan perubahan fisiologis serta psikologis. Rasa cemas adalah salah satu ketidaknyamanan psikologis yang dialami oleh ibu postpartum. Kecemasan yang terjadi pada fase post partum penyebabnya dikarenakan terdapatnya proses perubahan peran wanita dan pria dalam proses menjadi orang tua, wanita dan pria mengalami penyesuaian diri yang sangat besar terhadap hubungan mereka dengan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bentelu, F. E. M., Kundre, R., & Bataha, Y. B., (2015) Perbedaan tingkat kecemasan ibu dalam proses menyusui antara ibu primipara dan multipara di RS Pancaran Kasih GMIM Manado. *e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 3*. Nomor 2.
- Fitrah, A. K. (2018). Hubungan dukungan suami terhadap kejadian postpartum blues di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki

Kota Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7, 45–52.

Friedman, M. M., Bowoen, V. R., & Jones, E. G. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga* (5th ed.). EGC.

Hawari, D. (2011). *Manajemen stres cemas dan depresi* (edisi ke-2, p. gh). Balai penerbit FKUI Jakarta

Marmi, & Margiyati. (2017). Pengantar psikologi kebidanan. Pustaka Pelajar

Marmi. (2017). *Asuhan kebidanan pada masa nifas "peuperineum care"* (S. Riyadi (ed.); cetakan 4). Pustaka pelajar.

Purwanti, Y., & Kustiningsih. (2017). *Bagaimana menghadapi gangguan mood masa nifas*. Deepublish

Winarni, L. M. (2018). Pengaruh dukungan suami dan bounding attachment dengan kondisi psikologis ibu postpartum di RSUD Kabupaten Tangerang Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 1 –11.