

PEMBERIAN EDUKASI PROSES PERSALINAN MENGGUNAKAN LEAFLET UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN IBU DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Nining Sulistyowati^{1*}, Putri Yuriati²

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang^{1,2}

Email: nining_sulistyowati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Persalinan adalah suatu proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir, proses dimana seorang wanita melahirkan bayi yang diawali dengan kontraksi uterus yang teratur dan memuncak pada saat pengeluaran bayi sampai dengan pengeluaran plasenta dan selaputnya yang berlangsung selama 12 sampai 14 jam. Kecemasan pada ibu bersalin adalah perasaan khawatir atau cemas yang dialami ibu hamil menjelang proses persalinan. Perasaan ini bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti nyeri persalinan, pengalaman masa lalu, kurangnya pengetahuan, dukungan sosial yang kurang, dan faktor psikososial lainnya. Upaya untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memberikan informasi dan pengetahuan kepada ibu hamil dan pasangan mengenai proses persalinan, termasuk persiapan fisik, mental, dan psikologis. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk mempersiapkan ibu dan pasangan dalam menghadapi persalinan dengan nyaman dan minim trauma. Kegiatan edukasi proses persalinan untuk mengurangi cemas pada ibu bersalin dilaksanakan pada 15 orang ibu hamil. Penyampaian materi dengan menggunakan leaflet yang telah dirancang sebelumnya sebagai alat promosi kesehatan dengan judul "Proses Persalinan". Kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan mendapatkan respon serta antusias yang baik dari responden. Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden untuk bertanya dan membagikan informasi yang didapat melalui akun media sosialnya. Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan responden terkait persalinan dengan melihat perbandingan hasil pre-test dan post-test. Untuk itu, kegiatan edukasi dengan menggunakan leaflet perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu hamil dan keluarga yang akan mendampingi dalam proses persalinan.

Kata kunci: Edukasi, kecemasan, proses persalinan

ABSTRACT

Childbirth is a physiological process that allows a series of major changes in the mother to be able to give birth to her fetus through the birth canal, the process by which a woman gives birth to a baby that begins with regular uterine contractions and culminates in the delivery of the baby until the placenta and membranes are delivered which lasts for 12 to 14 hours. Anxiety in mothers in labor is a feeling of worry or anxiety experienced by pregnant women before the labor process. This feeling can be triggered by various factors, such as labor pain, past experiences, lack of knowledge, lack of social support, and other psychosocial factors. Efforts to reduce anxiety are by providing information and knowledge to pregnant women and their partners about the labor process, including physical, mental, and psychological preparation. This educational activity aims to prepare mothers and partners to face labor comfortably and with minimal trauma. Educational activities on the labor process to reduce anxiety in mothers in labor were carried out on 15 pregnant women. The delivery of the material using leaflets that had been previously designed as a health promotion

tool with the title "The Labor Process". The educational activity went well and received a good response and enthusiasm from respondents. This was shown by the enthusiasm of respondents to ask questions and share information obtained through their social media accounts. The education provided was also well conveyed as indicated by the increase in respondents' knowledge regarding childbirth by looking at the comparison of pre-test and post-test results. For this reason, educational activities using leaflets need to be continuously implemented as an effort to increase public knowledge, especially pregnant women and families who will accompany them in the childbirth process.

Keywords: Education, anxiety, childbirth process

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (Manuaba, 2017).

Persalinan adalah proses pengeluaran (kelahiran) hasil konsepsi yang dapat hidup di luar uterus melalui vagina ke dunia luar. Proses tersebut dapat dikatakan normal atau spontan jika bayi yang dilahirkan berada pada posisi letak belakang kepala dan berlangsung tanpa bantuan alat-alat atau pertolongan, serta tidak melukai ibu dan bayi. Pada umumnya proses ini berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam (Aristiya Novita 2020).

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam,

tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Prajayanti 2023)

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan/kekuatan sendiri (Ayudita 2023).

Dalam rangka menjamin ibu bersalin mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar, sejak tahun 2015 setiap ibu bersalin diharapkan melakukan persalinan dengan ditolong oleh tenaga kesehatan yang kompeten di fasilitas pelayanan kesehatan. Oleh sebab itu, Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2020-2024 menetapkan persalinan ditolong tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan sebagai salah satu indikator upaya kesehatan keluarga, menggantikan indikator pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan (Kemenkes, 2019).

Tahapan persalinan dari kala I Persalinan di mulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan servik hingga mencapai pembukaan lengkap (10 cm). Kala II Dimulai dari pembukaan servik 10 cm (lengkap) sampai dengan lahirnya bayi. Kala III yaitu proses pelepasan plasenta, sedangkan kala IV adalah masa observasi 2 jam post partum, dilakukan observasi karena perdarahan post partum paling sering terjadi pada 2 jam pertama.

Kecemasan merupakan gangguan emosi yang dirasakan secara alami dan ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang intens dan tidak jelas penyebabnya (Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Ibu hamil dapat mengalami kecemasan karena beberapa faktor resiko antara lain yaitu paritas. Hasil penelitian membuktikan bahwa hampir semua ibu hamil multigravida 38 orang (97,4%) mengalami kecemasan ringan (Rinata & Andayani, 2018). Menurut Kemenkes RI (2020) angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan. Pada tahun 2020, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa tingkat kecemasan selama kehamilan berkisar 8-10%, dan meningkat

menjadi 12% menjelang persalinan (WHO, 2020).

Kecemasan pada ibu bersalin perlu dicegah dengan persiapan mental ibu mulai hamil sampai saat persalinan nifas, pendampingan dan dukungan dari keluarga, bidan perlu menciptakan hubungan dan suasana yang nyaman dan aman, serta memberi informasi yang dibutuhkan dengan jelas.

Berdasarkan latar belakang di atas, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang proses persalinan untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan kegiatan Dosen Akademi Kebidanan Anugerah Bintang dalam implementasi Tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan dengan tema "Edukasi Proses Persalinan untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan".

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di wilayah Praktik Mandiri Bidan Fitriani di Kota Tanjungpinang yang diselenggarakan pada Bulan Oktober

2024. Peserta yang diikutkan dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang Ibu hamil.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian edukasi terhadap 15 orang ibu hamil dengan bantuan leaflet.



Gambar. Leaflet Proses Persalinan

Sebelum di berikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu responden diberikan kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang proses persalinan dan kecemasan, kemudian pelaksana memberikan pendidikan kesehatan secara individual kepada masing- masing responden. Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden kembali dimintai untuk mengisi kuesioner untuk melihat pengetahuan tentang mengurangi proses persalinan. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa dalam proses pelaksanaannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik peserta

Karakteristik peserta	n	%
Umur (Tahun)		
a. <20 dan >35 tahun	3	20%
b. 20-35 tahun.	12	80%
Pendidikan		
a. Pendidikan Rendah (SD, SMP)	4	70%
b. Pendidikan Tinggi (SMU, PT)	11	30%
Pekerjaan		
a. Ibu Rumah Tangga	8	54%
b. Wiraswasta	4	26%
c. Lainnya	3	20%
Gravida		
a. Multigravida	10	66%
b. Primigravida	5	34%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa peserta pengabdian masyarakat ini paling banyak berumur 20-35 tahun, yaitu 80%, tingkat Pendidikan ibu paling banyak adalah Pendidikan rendah sebesar 70%, sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga 54% dan ibu yang memiliki anak lebih dari 1 orang (multigravida) sebanyak 66%. Usia sangat menentukan kesehatan ibu dan kualitas kehamilan atau berkaitan dengan kesiapan ibu dalam reproduksi.

Menurut Astuti (2008) yaitu usia Pengaruh dikelompokkan menjadi dua yaitu High risk yaitu pada usia < 20 tahun - > 35 tahun, dan Low risk pada usia 20 tahun – 35 tahun. Pada usia < 20 - > 35 tahun merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap komplikasi persalinan dan ketidaknyamanan akibat nyeri yang timbul, sedangkan usia 20 tahun – 35 tahun

dianggap aman menjalani persalinan karena usia tersebut dalam rentang kondisi prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk menghadapi persalinan.

Dukungan keluarga dalam proses persalinan merupakan suatu sikap, tindakan ataupun perilaku keluarga terhadap anggota keluarganya yang sedang menuju proses persalinan. Dimana dukungan keluarga ini akan memberikan rasa nyaman, aman serta ibu hamil akan merasa diberikan perhatian dan kasih sayang dari adanya dukungan yang didapatkan. Proses persalinan juga memerlukan perhatian khusus dari keluarga yang meliputi persiapan sebelum persalinan dan pentingnya pendampingan selama proses persalinan. Peran keluarga dalam proses persalinan ibu hamil sangat diperlukan dalam upaya memberikan dukungan kepada ibu hamil agar saat proses persalinan ibu tidak merasa cemas sehingga persalinan dapat berjalan dengan lancar.

Dukungan keluarga saat proses persalinan dapat diberikan melalui beberapa bentuk seperti dukungan fisik dengan menemani ibu saat proses persalinan, dukungan emosional dengan kehadiran suami atau keluarga serta memenuhi

kebutuhan persalinan baik untuk ibu dan bayi.

Edukasi dilakukan di PMB dengan diikuti 15 orang ibu hamil materi disampaikan dengan memberikan leaflet ke peserta yang berisi tentang persiapan persalinan, tanda-tanda persalinan dan tanda bahaya persalinan serta kiat menghadapi kecemasan.



Gambar 1. Proses Edukasi

Tabel 2. Pengetahuan ibu sebelum dan setelah edukasi proses persalinan

Nama	Nilai Pretes	Nilai Postes
1	50	75
2	55	85
3	60	90
4	55	75
5	60	80
6	55	85
7	60	85
8	65	90
9	55	90
10	50	80
11	50	80
12	40	95
13	40	80
14	55	80
15	50	90
Rata-rata	65	85

Berdasarkan tabel. 2 menunjukkan terjadinya peningkatan rata-rata nilai postes adalah 85.

Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang

memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, juga rasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dengan cara-cara yang jelas. Sigmund Freud mengemukakan bahwa yang disebut cemas adalah suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani serta tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya.

Kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya, baik itu ancaman yang berasal dari luar maupun dari dalam individu itu sendiri. Menurut Sondakh kecemasan merupakan suatu reaksi yang menunjukkan terhadap bahaya yang memperingatkan orang dari dalam, secara naluri, terdapat bahaya dan orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut. Penyebab rasa cemas adalah perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, selain itu rasa takut akan sesuatu hal terjadi pada diri sendiri menyebabkan seseorang akan menjadi cemas.

Kecemasan menghadapi persalinan terutama kehamilan anak pertama berkaitan dengan emosi ibu

yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan yang terjadi pada ibu menghadapi persalinan anak pertama disebabkan karena adanya ketidak stabilan psikologis yang ibu rasakan.

Kecemasan yang paling sering dialami dan dirasakan oleh ibu hamil dimasa persiapan menghadapi persalinan adalah dengan munculnya ketakutan yang tidak diketahui, karena ibu hamil sendiri sering tidak tahu apa yang akan terjadi pada saat proses persalinan.

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil biasanya disebabkan karena persepsi ibu kurang tepat mengenai proses persalinan. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan sehingga bisa menimbulkan rasa sakit yang luar biasa atau dengan kata lain munculnya ketakutan-ketakutan yang dialami oleh ibu hamil anak pertama karena belum pernah memiliki pengalaman mengenai persalinan.

Faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, faktor pertama pengalaman yang negatif pada masa lalu, pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, faktor kedua pikiran

yang tidak rasional. faktor yang menyebabkan ibu hamil anak pertama merasa cemas biasanya disebabkan oleh faktor fisik, pengalaman, traumatik, dan lingkungan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan diantaranya yaitu usia, peritas, pendidikan, dan dukungan keluarga atau suami.

Kecemasan menghadapi persalinan adalah perasaan cemas atau khawatir yang dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan. Perasaan ini bisa ringan hingga berat, dan dapat mempengaruhi pengalaman persalinan serta kesehatan ibu dan bayi. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketakutan akan rasa sakit, kekhawatiran akan komplikasi, dan perasaan tidak siap menghadapi persalinan.

Pada dasarnya kecemasan secara umum menurut Hidayah & Atmoko (2014) dapat diredakan dengan relaksasi fisiologis, meditasi, rutin berolah raga. Selain itu kecemasan dapat diredakan dengan mengontrol pikiran-pikiran *thought stopping*, restrukturisasi kognitif, bahkan dapat dibantu melalui layanan konseling ringkas berfokus solusi, dan konseling kognitif behavior. Terdapat berbagai macam

cara untuk meredakan kecemasan menurut Fazdria & Harahap (2014) misalnya dengan memberi informasi atau pengetahuan kepada ibu hamil melalui konsultasi dengan bidan ataupun mencari informasi melalui media cetak dan audiovisual, yaitu dengan menonton video yang mengenai proses persalinan.

Berbagai upaya dalam meredakan kecemasan selama kehamilan ada empat yaitu: 1). Dukungan suami Dukungan keluarga terutama suami sangat dominan dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan. Dukungan suami adalah dorongan, motivasi terhadap istri baik secara moral maupun material. Kehadiran suami bagi seorang ibu yang mengalami kesulitan dapat memberikan moral, fisik sehingga dapat mengurangi beban yang dirasakan, khususnya pada masa kehamilan dan saat menghadapi proses persalinan. 2). Konseling tenaga kesehatan sebagai profesional seperti dokter spesialis kandungan, dokter umum, bidan tidak kalah peran dalam membantu meredakan kecemasan selama pemeriksaan kehamilan, terutama dalam masa pemeriksaan antenatal, trimester I-III. Konseling yang dilakukan secara benar pada masa kehamilan trimester III, sangat mempengaruhi mekanisme coping

dan berdampak pada timbulnya kepercayaan diri sendiri serta penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan. 3). EFT (*Emotional Freedom Techniques*) merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan kecemasan, pada ibu hamil dengan melakukan totokan ringan pada titik-titik meridian di wajah, tangan, yang dapat dilakukan secara mandiri atau dengan dibantu suami ataupun orang lain. Totokan secara terus-menerus setiap hari pada titik-titik meridian yang telah ditetapkan diiringi dengan Doa akan merangsang Hipotalamus, pituari, adrenal. Akan membangkitkan energi psikologis dan menyeimbangkan hormon dalam tubuh, sehingga lebih percaya diri, serta rileks dalam menghadapi persalinan. 4). Senam hamil merupakan salah satu metode dalam membantu ibu hamil meredakan kecemasan dan memudahkan dalam proses persalinan. Senam hamil ini 23 dipandu oleh instruktur yang terlatih sehingga ibu hamil dapat dengan mudah untuk mengikutinya. Peran pendamping sangat penting dalam proses persalinan. Pendamping adalah perorangan atau lembaga yang melakukan pendampingan, dimana antara kedua belah pihak

(pendamping dan yang didampingi) terjadi kesetaraan, kemitraan, kerjasama dan kebersamaan tanpa ada batas golongan (kelas atau status sosial) yang tajam.

Tujuan pendampingan adalah pemberdayaan atau penguatan. Pendampingan dilakukan dengan cara memberikan perhatian, menyampaikan pesan, menyemangati, mengajak, memberikan pemikiran/ solusi, menyampaikan layanan/bantuan, memberikan nasihat, menggerakkan dan kerjasama. (Timiyatun, 2018). Pendampingan adalah perilaku kehadiran seorang atau teman senantiasa memberikan suatu dukungan fisik maupun psikis secara aktif terus menerus dan berkesinambungan dalam mengikuti seluruh proses persalinan dari mulai kala I sampai Kala IV terutama pendampingan suami ketika istri melahirkan. Pendampingan suami sangat dibutuhkan ibu pada proses persalinan karena dengan pendampingan suami yang maksimal dapat menurunkan kecemasan. Hal tersebut didukung oleh beberapa hasil penelitian tentang pendamping persalinan, seperti penelitian Sapkopa (2013) di Nepal menunjukkan bahwa dukungan terus menerus dari suami selama persalinan memiliki dampak langsung

yang dirasakan. Penelitian lainnya Fariyah Indriani (2014) menyatakan bahwa faktor interaksi pendamping persalinan dan paritas mempunyai interaksi yang signifikan terhadap skala nyeri kala I pada ibu bersalin. Penelitian Grazyna Gebuza, Marzena (2017) menunjukkan adanya hubungan dukungan sosial dengan kehamilan dan persalinan. Ibu hamil yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Sekalipun peristiwa kelahiran sebagai fenomena fisiologis yang normal, kenyataannya proses persalinan berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu ataupun bayinya.

Dalam mengatasi kecemasan menjelang persalinan, dapat dimanfaatkan tenaga kader yang nantinya akan membantu menjalankan pendampingan kepada keluarga dan calon ibu bersalin sebelum proses persalinan. Selain tetap mengoptimalkan pelayanan melalui kader posyandu, juga harus dilakukan penanganan dari hulu ke hilir. Dimulai dari sebelum anak lahir, yakni saat para ibu atau pasangan usia subur merencanakan akan menikah, mereka harus dicek

kesehatannya. Banyak perempuan Indonesia yang hamil dalam kondisi yang sebenarnya belum siap sehingga kemungkinan akan mengalami kecemasan (Mugianti et al., 2018).

Sesuai dengan metode *Dick-Read* untuk mengganti rasa cemas dan takut tentang hal yang tidak diketahui melalui pemahaman dan keyakinan, salah satunya dengan pemberian informasi tentang persalinan dan melahirkan. Pada umumnya ibu belum mempunyai bayangan mengenai kejadian – kejadian yang akan dialami pada akhir kehamilannya saat persalinan terjadi, sehingga hal ini menimbulkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan mendapatkan respon serta antusias yang baik dari responden. Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden untuk bertanya dan membagikan informasi yang didapat melalui akun media sosialnya. Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan responden terkait persalinan dengan melihat perbandingan hasil pre-test dan post-test. Untuk itu, kegiatan edukasi

dengan menggunakan leaflet perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu hamil dan keluarga yang akan mendampingi dalam proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, Utami dan Safitri, Tiara, 2023. Edukasi Persiapan Persalinan Pada Suami Ibu Hamil Melalui Media E-Modul Sumping (Support Suami Pendamping) Di Praktik Mandiri Bidan Kota Tanjungpinang. Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan Vol.01 Tahun 2023 Hal 72-77

Laila, I.N., dan Nisa, F. (2014) *Pendampingan Suami Terhadap Kelancaran Proses Persalinan di BPM Arifin S Surabaya*. UNUSA, FKK, Prodi DIII Kebidanan.

Mandagi, D. V. V, Pali, C., & Sinulungan, J. S. V. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *Jurnal E-Biomedik*. 1(1), 197-201.

Shofia, Dian dkk. 2024. Edukasi kecemasan dan pemberdayaan keluarga dalam pendampingan menjelang persalinan di desa tondomulyo kabupaten pati. *Jurnal STIKES Utama Bakti Vol 03 Hal 42-46*.

Sulistiyawati dan Nugraheny. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Salemba Medika.

Timiyatun. E ., Oktavianto. E. (2018). Husband's support for his wife in breastfeeding is closely related to the motivation for exclusive breastfeeding. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, Vol. 2, No. 2, Agustus 2018: 75-81

Zhifei, et all. (2016). Factors Influencing Health Knowledge and Behaviors among the Elderly in Rural China. *Int J Environ Res Public Health* 13(10): 975. 1–16