



Strategi Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Melalui Edukasi Kesehatan Mental

Strategies to Reduce Anxiety in Pregnant Women Through Mental Health Education

Jumrah Sudirman^{1*}, Stang², Suriani B³

¹Magister Kebidanan Sekolah Pascasarjana, Universitas Hasanuddin, Indonesia

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Indonesia

³Prodi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Makassar, Indonesia

*Korespondensi penulis: jumrah.mega.rezky@gmail.com

Article History:

Received: September 19, 2024;

Revised: Oktober 15, 2024;

Accepted: November 09, 2024;

Published: November 12, 2024

Keywords: Pregnant women, Anxiety, Knowledge, Stress.

Abstract: Mental health issues in pregnancy are still considered less important than physical health. Mental health disorders are not yet seen as a disease. However, if not treated properly, the impact can be very serious and life threatening. Mental health disorders start with excessive worry which can lead to depression during pregnancy. Thus, if this situation persists, it can have a negative impact on the mother, baby, and family. One of the efforts to improve the mental health of mothers is through providing education to increase their knowledge. The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of mothers in maintaining mental health during pregnancy. The methods used were lectures, discussions and simulations. There were 12 participants involved in this activity. The results of the implementation of the activity showed an increase in knowledge in pregnant women after education, namely 75% of participants had knowledge with a good category in understanding about mental health during pregnancy.

Abstrak

Masalah kesehatan mental atau kesehatan jiwa pada kehamilan masih dianggap kurang penting dibandingkan kesehatan fisik. Gangguan kesehatan mental belum dilihat sebagai sebuah penyakit. Namun, jika tidak ditangani dengan baik, dampaknya dapat sangat serius dan mengancam kehidupan. Gangguan kesehatan mental itu dimulai dari kekhawatiran yang berlebihan yang dapat memicu munculnya depresi selama kehamilan. Sehingga, bila keadaan ini terus berlangsung, hal ini dapat membawa dampak negatif bagi ibu, bayi, dan keluarganya. Salah satu Upaya untuk meningkatkan Kesehatan mental ibu adalah melalui pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuannya. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menjaga Kesehatan mental selama kehamilan. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan simulasi. Peserta yang terlibat pada kegiatan ini adalah 12 orang. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah dilakukan edukasi yaitu 75% peserta memiliki pengetahuan dengan kategori baik dalam memahami tentang Kesehatan mental selama kehamilan.

Kata Kunci: Ibu hamil, Kecemasan, Pengetahuan, Stress.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa paling berharga dan sensitif bagi seorang wanita. Pada periode ini, wanita akan mengalami perubahan tubuh, pikiran, dan perasaan, yang juga dapat berdampak pada kesehatan mental ibu (Shahid et al., 2022). Masalah kesehatan mental atau kesehatan jiwa pada kehamilan masih dianggap kurang penting dibandingkan kesehatan fisik. Gangguan kesehatan mental belum dilihat sebagai sebuah penyakit. Namun, jika tidak ditangani dengan baik, dampaknya dapat sangat serius dan mengancam kehidupan (Djannah & Handiani, 2019). Kesehatan mental ibu hamil yang tidak terurus dapat memberikan dampak yang buruk, stres yang dirasakannya dapat berpengaruh terhadap perkembangan bayi dan mempersembahkan risiko bagi keselamatannya (Nishi et al., 2020).

Gangguan kesehatan mental itu dimulai dari kekhawatiran yang berlebihan tentang kesehatan dan keselamatan janin, ancaman kematian, serta keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Itulah yang kemudian memicu munculnya depresi selama kehamilan. Sehingga, bila keadaan ini terus berlangsung, hal ini dapat membawa dampak negatif bagi ibu, bayi, dan keluarganya (Sianipar, 2018). Kesehatan mental seperti stress dan kecemasan berlebih dapat mempengaruhi kondisi biologis ibu hamil seperti sistem hormonal ibu. Dampak yang bisa muncul diantaranya pata terjadi aborsi, kelahiran prematur, dan bahkan masalah kesehatan mental yang mungkin dialami bayi yang dilahirkan (Juananda et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sudirman et al., 2022) Menyebutkan bahwa Kesehatan mental dapat berpengaruh terhadap luaran persalinan nantinya. Seseorang yang menghadapi stresor psikososial yang diterima melalui panca indera, nantinya akan dialirkan ke sistem saraf pusat otak, yakni limbic system dengan bantuan neurotransmitter (Jesica & Friadi, 2019). Selanjutnya, stimulus psikososial akan diteruskan melalui sistem saraf autonom (simpatis dan parasimpatis) hingga ke kelenjar hormonal. Stres bisa berdampak negatif pada kehamilan manusia. Stres memiliki dampak pada sistem kekebalan tubuh dan endokrin oleh mempengaruhi pertumbuhan janin secara langsung (Glover, 2014).

Banyaknya dampak yang dapat ditimbulkan jika Kesehatan mental ibu hamil terganggu berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh tim sebelumnya sehingga hasil penelitian ini akan dilanjutkan dalam bentuk kegiatan pengabdian Masyarakat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menjaga Kesehatan mental selama kehamilan.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan adalah ceramah, diskusi dan simulasi. Kegiatan dikemas dalam bentuk penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Pattingalloang Makassar. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas berjumlah 12 orang. Materi yang diberikan berbentuk pengetahuan tentang Kesehatan mental pada ibu hamil dan simulasi langsung dalam menerapkan Teknik relaksasi untuk menurunkan stress dan kecemasan selama kehamilan. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan yaitu perijinan kegiatan, persiapan materi, persiapan perlengkapan seperti LCD, sound sistem, spanduk, dan administrasi, identifikasi peserta yang akan terlibat, persiapan konsumsi peserta kegiatan serta koordinasi dengan pihak puskesmas seperti bidan dan kepala puskesmas.
- 2) Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu pemberian materi tentang Kesehatan mental pada ibu hamil dengan metode ceramah dan diskusi, selanjutnya pemberian keterampilan kepada peserta melalui simulasi dalam melakukan Teknik relaksasi nafas.
- 3) Tahap evaluasi kegiatan yaitu mengevaluasi pelaksanaan kegiatan melalui pemberian kuisioner pretes dan postes kepada peserta kegiatan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Pattingalloang Makassar yang melibatkan peserta sebanyak 12 ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan ibu hamil bukan hanya dari segi fisik saja tetapi juga pada aspek psikologis ibu. Pelaksanaan seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar dan sesuai rencana berkat bantuan dari berbagai pihak terutama dari pihak puskesmas.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian pretes dengan kuisioner pengetahuan kepada ibu hamil trimester III. Selanjutnya pemberian materi oleh tim pengabdian Masyarakat meliputi perubahan psikologis ibu hamil, dampak stress dan kecemasan selama kehamilan, factor yang mempengaruhi Kesehatan mental dan upaya mengurangi stress dan kecemasan pada ibu hamil. Setelah materi berbentuk ceramah kegiatan dilanjutkan melalui simulasi pelaksanaan Teknik relaksasi bagi ibu hamil. Hal ini untuk membekali keterampilan kepada ibu untuk tetap menjaga Kesehatan mental selama kehamilannya.



Gambar 1. Pengisian Kuisisioner oleh Peserta Kegiatan

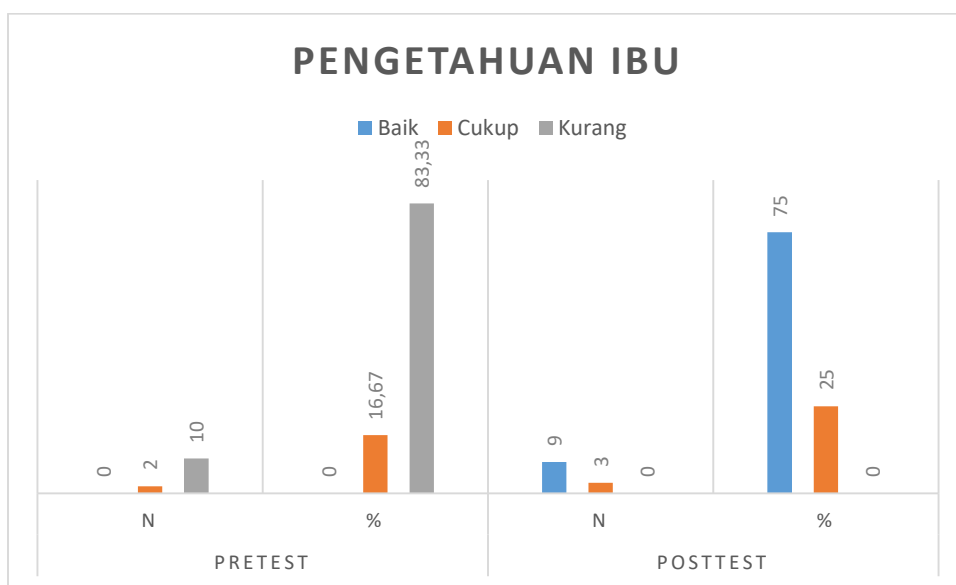


Gambar 2. Pemaparan Materi Kesehatan Mental

Setelah pemaparan materi dan simulasi dilakukan oleh peserta kegiatan selanjutnya dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan oleh peserta melalui kuisisioner untuk mengetahui perubahan pengetahuan atau informasi yang didapatkan oleh peserta selama kegiatan berlangsung.

Tabel 1. Hasil Pretes dan Postes Kuisioner Peserta

Kategori Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	0	0	9	75
Cukup	2	16,67	3	25
Kurang	10	83,33	0	0
Total	12	100,0	12	100,0

**Gambar 3. Perubahan Pengetahuan Ibu Setelah Kegiatan**

Setelah dilakukan pengolahan data terkait hasil kuisioner pretes dan postes, maka dapat disimpulkan bahwa setelah pelaksanaan kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan setelah kegiatan Dimana 9 peserta memiliki pengetahuan yang baik (75%) dan 3 peserta memiliki pengetahuan yang cukup (25%).

4. DISKUSI

Ibu hamil menjadi salah satu kelompok yang sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental, hal ini karena perubahan yang dialami pada berbagai tahapan pada dirinya yang mempengaruhi kesehatan mentalnya (Prihandini & Primana, 2020). Hampir satu per lima wanita hamil akan mengalami masalah kesehatan mental selama masa kehamilan dan pasca persalinan. Wanita hamil sering mengalami peningkatan kecemasan yang bisa menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, insomnia, depresi, atau post traumatic stress disorder. Gangguan kesehatan psikologis selama kehamilan meningkatkan risiko pada janin. Risiko tersebut

bisa berupa perkembangan janin yang buruk, kelahiran prematur, ataupun BBLR (Arinda & Herdayati, 2021).

Dalam menghadapi stres, orang dapat mengambil berbagai cara yang berbeda. Contohnya, dengan mencari solusi untuk masalah atau sumber stres, mengubah cara pandang terhadap situasi yang dihadapi, misalnya dengan menerima kesulitan yang ada, atau dengan menghindari masalah (Sunarmi, 2023). Ada dua fungsi untuk mengatasi stres: Pertama, menyelesaikan masalah yang menjadi penyebab stres, dan kedua, mengelola respons emosional terhadap masalah tersebut (Zulaekah & Kusumawati, 2021).

Penelitian tentang cara mengatasi stres pada wanita hamil menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengadopsi metode koping yang aktif, seperti dengan berbicara dengan teman dan anggota keluarga, mendengarkan musik, membaca buku, merajut, dan aktivitas serupa termasuk mendapatkan informasi melalui edukasi, biasanya memiliki tingkat gejala depresi yang rendah (R & Yulianti, 2020).

Edukasi merupakan proses belajar yang dilakukan oleh setiap individu atau kelompok dengan tujuan meningkatkan kualitas pola pikir, pengetahuan, dan mengembangkan potensi mereka masing-masing. Edukasi merupakan proses belajar yang mengubah dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan. Edukasi, atau sering disebut sebagai pendidikan, merangkumi segala usaha yang telah direncanakan untuk memengaruhi orang lain, sama ada individu, kumpulan, atau masyarakat, agar melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku Pendidikan (Rosmainun, 2021).

Pengetahuan sangat dekat hubungannya dengan pendidikan. Dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin luas pula pengetahuannya. Pendidikan yang rendah tidak menjamin seorang ibu tidak mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai dirinya dan keluarganya. Adanya rasa ingin tahu yang tinggi dapat mempengaruhi ibu dalam mendapatkan informasi mengenai kondisinya (Suryanta, 2023). Olehnya itu, masih terdapat 3 responden hanya memiliki pengetahuan yang cukup dikarenakan faktor Pendidikan ibu,

Selain itu, pemberian simulasi untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam mengelola stress penting diajarkan. Relaksasi bakal memberikan kemudahan buat individu buat mengelak dari respon yang terlalu berlebihan akibat kecemasan. Mengelola dirinya dengan menjaga ketenangan emosi (Syahida & Mirani, 2021). Ketenangan emosi diperlukan agar seseorang dapat melihat suatu situasi yang sedang dialami dengan sudut pandang yang lebih positif. Relaksasi bakal memberikan kemudahan buat individu buat mengelak dari respon yang terlalu berlebihan

akibat kecemasan (Mulyati et al., 2021). Mengelola dirinya dengan menjaga ketenangan emosi. Ketenangan emosi diperlukan agar seseorang dapat melihat suatu situasi yang sedang dialami dengan sudut pandang yang lebih positif. Ketenangan emosi bisa terwujud dalam keadaan di mana aspek fisiologisnya juga dalam keadaan rileks (Pujiastutik et al., 2024).

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menjaga Kesehatan mental ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pattingalloang berjalan dengan lancar dan tertib. Sebelum kegiatan pengabdian ini, masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui terkait Kesehatan mental selama kehamilan ini. Mereka belum memahami dampak yang bisa terjadi pada diri terutama janin yang dikandungnya. Setelah kegiatan ini dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebesar 9 orang (75%) dan tidak ada lagi ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang kurang. Sehingga pelaksanaan kegiatan ini bermanfaat dilakukan bagi Masyarakat. Kegiatan ini memberikan bekal kepada ibu hamil terkait konsep Kesehatan mental, dampak Kesehatan mental, factor yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental ibu hamil dan bagaimana melakukan Teknik relaksasi untuk mengurangi stress dan kecemasan selama kehamilan yang merupakan bagian dari Kesehatan mental ibu hamil.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih tim pengabdian ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Pihak Puskesmas Pattingalloang dan responden yang telah bersedia hadir pada pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan pengabdian selanjutnya bisa lebih mengembangkan kegiatan ini dan bermanfaat untuk Masyarakat luas.

DAFTAR REFERENSI

- Arinda, Y. D., & Herdayati, M. (2021). Masalah kesehatan mental pada wanita hamil selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 32. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62784>
- Djannah, R., & Handiani, D. (2019). Faktor faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v5i1.25>
- Glover, V. (2014). Maternal depression, anxiety and stress during pregnancy and child outcome; what needs to be done. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 28(1), 25–35. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2013.08.017>
- Jesica, F., & Friadi, A. (2019). Hubungan kadar kortisol dan prostaglandin maternal dengan persalinan preterm dan aterm. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.540>
- Juananda, D., Ratna Sari, D. C., Prakosa, D., Arfian, N., & Romi, M. (2017). Pengaruh stres kronik terhadap otak: Kajian biomolekuler hormon glukokortikoid dan regulasi brain-derived neurotrophic factor (BDNF) pascastres di cerebellum. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 65. <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015.65-70>
- Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh relaksasi diafragma, relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas terhadap penurunan rasa cemas pada ibu hamil trimester III. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>
- Nishi, D., Imamura, K., Watanabe, K., Obikane, E., Sasaki, N., Yasuma, N., Sekiya, Y., Matsuyama, Y., & Kawakami, N. (2020). Internet-based cognitive-behavioural therapy for prevention of depression during pregnancy and in the post partum (iPDP): A protocol for a large-scale randomised controlled trial. *BMJ Open*, 10(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036482>
- Prihandini, S., & Primana, L. (2020). Efikasi diri kesehatan mental sebagai mediator antara dukungan suami dengan kelekatan ibu-janin. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.112-124>
- Pujiastutik, Y., Wahyuni, S., Apriyanto, B., Yauri, I., & Colis, E. (2024). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan Dan Analisisnya*, 5(1), 68–74. <https://doi.org/10.56399/jst.v5i1.181>
- R, W. R., & Yulianti, Y. (2020). Pengaruh stres pada ibu hamil trimester III terhadap aktivitas janin yang dikandung di wilayah Puskesmas Grabag 1 Kabupaten Magelang. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 146. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.387>
- Rosmainun. (2021). Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. *Jurnal Education and Development*, 9(2), 400–404.

- Shahid, A., Malik, N. I., Shahid, F., Ullah, I., & Abbass, Z. (2022). Psychosocial predictors of mental health among pregnant women. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(3), 1071–1076. <https://doi.org/10.1111/ppc.12900>
- Sianipar, K. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan primigravida di bidan praktek mandiri Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun. *Jurnal Health Reproductive*, 3(1), 10–21.
- Sudirman, J., Bachri, N., Syafar, M., Jusuf, E. C., Syamsuddin, S., Mappaware, N. A., & Saleng, H. (2022). Foot hydrotherapy: Non-pharmacology treatment for reducing anxiety in third trimester pregnancy. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10, 320–323. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8271>
- Sunarmi, A. (2023). Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada ibu hamil: Scoping review. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 32–38. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/2065>
- Suryanta, B. (2023). Pengaruh pemberian edukasi ibu hamil terhadap tingkat pengetahuan pencegahan stunting Bima. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 175–180. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.309>
- Syahida, A., & Mirani, N. (2021). Analisis relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 634–641. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5064>
- Zulaekah, S., & Kusumawati, Y. (2021). Kecemasan sebagai penyebab gangguan kesehatan mental pada kehamilan di layanan kesehatan primer Kota Surakarta. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(1), 59–73. <https://doi.org/10.31101/jkk.2064>