



PENINGKATAN EFIKASI DIRI PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN MELALUI EDUKASI KESEHATAN

Nisa Ardhaningtyas¹, Mufida Dian Hardika², Kiky Anggun Sanjaya³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Madiun



***Corresponding author**

Nisa Ardhaningtyas

Email : na685@ummad.ac.id

HP: 085708674744

Kata Kunci:

Kecemasan;

Efikasi Diri;

Ibu Hamil;

Keywords:

Anxiety

Self-Efficacy;

Pregnancy;

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses lahirnya bayi dan plasenta dari dalam rahim ibu. Kelahiran bayi merupakan hal yang sangat dinanti oleh ibu dan keluarga. Bagi ibu hamil yang belum pernah melahirkan, persalinan seringkali menjadi hal yang mendebarkan. Rasa cemas semakin meningkat saat berada pada masa akhir kehamilan menjelang persalinan. Hormon dalam tubuh ibu mengalami perubahan selama kehamilan. Perubahan ini, terutama pada estrogen dan progesteron, akan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Salah satu cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan selama persalinan adalah dengan menjadi lebih waspada selama proses persalinan dan mendapatkan bantuan penting untuk mengurangi kematian ibu dan kematian bayi. Mempersiapkan kelahiran sama dengan mempersiapkan komplikasi, yaitu mempersiapkan diri untuk komplikasi selama persalinan dan mempersiapkan ibu hamil pertama. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat memaksimalkan potensi mereka. Edukasi antenatal sangat penting untuk mempersiapkan ibu hamil untuk persalinan. Tujuan dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2024 di Praktik Mandiri Bidan Nur Indah, SST., Kabupaten Magetan. Responden adalah ibu hamil primigravida sejumlah 16 orang. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan tentang persiapan menghadapi persalinan, pre test dan post test. Setelah dilakukan penyuluhan, pemahaman ibu tentang persiapan persalinan meningkat sehingga mampu meningkatkan efikasi diri ibu hamil.

ABSTRACT

Childbirth is the process of birth of a baby and placenta



from the mother's womb. The birth of a baby is something that is eagerly awaited by mothers and families. For pregnant women who have never given birth, childbirth is often a thrilling thing. The feeling of anxiety increases when you are in the final period of pregnancy before giving birth. Hormones in the mother's body change during pregnancy. These changes, especially in estrogen and progesterone, will cause physical and psychological changes in pregnant women. One effective way to reduce anxiety during labor is to be more alert during the labor process and get essential help to reduce maternal and infant mortality. Preparing for birth is the same as preparing for complications, namely preparing yourself for complications during labor and preparing for the first pregnant woman. A person with good mental health can maximize their potential. Antenatal education is very important to prepare pregnant women for childbirth. The aim of this community service is to increase the self-efficacy of pregnant women in facing childbirth. This activity was carried out on January 15 2024 at the Independent Practice of Midwife Nur Indah, SST., Magetan Regency. Respondents were 16 primigravida pregnant women. The method of implementing this community service is by providing counseling about preparation for childbirth, pre-test and post-test. After counseling, the mother's understanding of childbirth preparation increases, thereby increasing the self-efficacy of pregnant women.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses lahirnya bayi dan plasenta dari dalam rahim ibu. Kelahiran bayi merupakan hal yang sangat dinanti oleh ibu dan keluarga. Bagi ibu hamil yang belum pernah melahirkan, persalinan seringkali menjadi hal yang mendebarakan². Rasa cemas semakin meningkat saat berada pada masa akhir kehamilan menjelang persalinan. Kecemasan menghadapi persalinan merupakan hal yang wajar dan normal, selama perasaan cemas masih dalam batas kewajaran dan tidak berpengaruh terhadap kesehatan ibu. Kecemasan muncul saat ibu membayangkan rasa sakit luar biasa yang dirasakan menjelang persalinan dalam waktu lama.

Rasa cemas pasti dirasakan oleh semua ibu dalam menghadapi persalinan dengan tingkatan yang berbeda. Salah satu hal yang sangat penting untuk mendukung ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah dengan meningkatkan efikasi diri ibu hamil¹. Efikasi diri adalah evaluasi terhadap diri sendiri atas kemampuan melaksanakan sesuatu. Efikasi diri ibu hamil terutama primigravida perlu didukung dalam rangka menghadapi proses persalinan, agar ibu bisa menjalaninya tanpa rasa cemas dan takut sehingga persalinan dapat berjalan dengan lancar³.

Hormon dalam tubuh ibu mengalami perubahan selama kehamilan. Perubahan ini, terutama pada estrogen dan progesteron, akan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Salah satu cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan selama persalinan adalah dengan menjadi lebih waspada selama proses persalinan dan mendapatkan bantuan penting untuk mengurangi kematian ibu dan kematian bayi⁴. Mempersiapkan kelahiran sama dengan mempersiapkan komplikasi, yaitu mempersiapkan diri untuk komplikasi selama persalinan dan mempersiapkan ibu hamil pertama. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat memaksimalkan potensi mereka. Edukasi antenatal sangat penting untuk mempersiapkan ibu hamil untuk persalinan⁵. Edukasi ini akan membahas tentang tanda persalinan, persiapan persalinan, dan hal-hal yang dapat dilakukan ibu selama fase persalinan, seperti yoga sebelum persalinan, teknik untuk mengurangi nyeri persalinan, dan latihan relaksasi, serta mengendalikan perasaan selama persalinan. Ibu yang lebih siap untuk persalinan diharapkan lebih efektif⁶.

Tim pelaksana pengabdian melakukan observasi awal pada beberapa ibu hamil primigravida berupa wawancara singkat mengenai perasaan menghadapi persalinan. Hasilnya adalah ibu merasa cemas dan sedikit takut karena mendengar pengalaman orang lain antara lain persalinan lama, merasakan sakit dari kontraksi, persalinan macet dan masih banyak lagi. Ibu mengaku telah banyak mencari informasi mengenai persalinan mulai dari persiapan, proses dan pasca persalinan, tetapi pengalaman persalinan dari orang lain menjadi faktor penyebab terjadinya rasa cemas.

Dari uraian tersebut, tim pelaksana pengabdian tertarik untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan peningkatan kepercayaan diri ibu hamil menghadapi persalinan.

METODE PELAKSANAAN

1. Persiapan Pelaksanaan

- Tim pelaksana melakukan ijin ke tempat pengabdian yaitu di Praktik Mandiri Bidan Nur Indah Hasan, SST, Kabupaten Magetan. Perijinan tersebut terkait observasi awal dan juga pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.
- Tim pelaksana dan bidan menyepakati waktu pelaksanaan pengabdian.
- Bidan menginformasikan kepada ibu hamil yang menjadi sasaran atau responden terkait dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Responden dalam kegiatan ini sejumlah 16 ibu hamil.
- Tim pelaksana menyiapkan media dan materi yang akan diberikan kepada responden
- Tim pelaksana melakukan observasi awal berupa wawancara singkat kepada beberapa ibu hamil primigravida.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum melakukan edukasi kesehatan, responden diberikan pre-test berupa beberapa item pertanyaan terkait kesiapan menghadapi persalinan. Selanjutnya tim pelaksana melakukan penyuluhan dengan metode ceramah dan Tanya jawab. Dalam proses pemberian penyuluhan, responden dipersilakan untuk bertanya apapun terkait materi yang diberikan.

3. Evaluasi Kegiatan

Setelah dilakukan penyuluhan, responden di berikan post tes. Selanjutnya tim pelaksana pengabdian melaporkan kepada bidan terkait hasil pelaksanaan penyuluhan pendidikan kesehatan.

HASIL PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan edukasi terkait dengan persiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
20-25	7	44
26-30	9	56
Total	16	100

Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang berusia 20-25 tahun sejumlah 7 orang (44%) dan usia 26-30 tahun sejumlah 9 orang (56%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase
SMA	4	25
Sarjana	12	75
Total	16	100

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan didapatkan hasil bahwa ibu hamil pendidikan SMA sejumlah 4 orang (25%) dan sarjana sejumlah 12 orang (75%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan		
Pendidikan	Jumlah	Persentase
Ibu Rumah Tangga	8	50
Swasta	7	44
ASN	1	6
Total	16	100

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didapatkan hasil bahwa ibu hamil sebagai ibu rumah tangga sejumlah 8 orang (50%), pegawai swasta sejumlah 7 orang (44%) dan ASN sejumlah 1 orang (6%).



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Penyuluhan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan tanggal 15 Januari 2024 bertempat di Praktik Mandiri Bidan Nur Indah, SST yang dihadiri oleh 16 ibu hamil primigravida sebagai responden yang mana belum ada pengalaman persalinan. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, responden diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi identitas serta beberapa pertanyaan terkait persiapan menghadapi persalinan. Dari hasil kuesioner yang didapatkan, responden mengaku merasa cemas dan sedikit takut karena persalinan merupakan moment pertarungan nyawa. Walaupun sudah sering mencari informasi terkait dengan persalinan, tetapi mendengar pengalaman dari orang lain menyebabkan tingkat kekawatiran bertambah.

Setelah responden mengisi kuesioner awal, tim pelaksana pengabdian memberikan edukasi terkait persalinan dimana materi memuat persiapan persalinan yang aman dan nyaman dan dikaitkan dengan efikasi diri pada ibu hamil. Dalam pemberian materi ini, metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan Tanya jawab. Antusias responden sangat bagus dan banyak yang mengajukan pertanyaan. Setelah melewati tahap pemberian edukasi, responden diminta untuk memberikan

kesan dan pesan. Kesan yang disampaikan adalah setelah mendapatkan gambaran persalinan yang disampaikan melalui penyuluhan kesehatan tersebut, responden mempunyai pemikiran bahwa persalinan tidak menakutkan seperti yang dibayangkan. Kecemasan seseorang akan muncul jika orang tersebut meragukan kemampuan dirinya dalam menghadapi sesuatu yang dirasa menakutkan⁸. Maka dalam edukasi ini, tim pengabdian juga memberikan materi tentang persiapan secara psikologis dalam menghadapi persalinan. Ibu dalam menghadapi persalinan, harus didukung oleh suami dan keluarga untuk menunjang persalinan yang nyaman⁷. Hal ini tertulis di dalam hasil kuesioner akhir setelah di berikan penyuluhan. Harapannya, efikasi diri pada ibu hamil tetap meningkat hingga waktu persalinan tiba.

KESIMPULAN

Setelah diberikan penyuluhan terkait persiapan persalinan dan tentang efikasi diri, responden merasa siap dalam menghadapi proses persalinan. Hal ini dibuktikan dengan hasil post-test yang menyatakan bahwa proses persalinan tidak perlu dicemaskan, dukungan dari suami dan keluarga akan mampu menciptakan proses persalinan yang aman dan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhianingtyas, Nisa, 'KAJIAN DESKRIPSI ANXIETY PADA IBU HAMIL PREOPERATIF SECTIO CAECAREA DI RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK KABUPATEN MAGETAN', *Maternity And Neonatal Jurnal Kebidanan*, 12.April (2024), 13–20 <<https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn/article/view/2498>>
- Amalia, Riza, Fitria Zuhriyatun, and Diki Retno Yuliani. "KELAS EDUKASI ANTENATAL BERBASIS KETERAMPILAN MENINGKATKAN EFIKASI DIRI IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN." *Jurnal Sains Kebidanan* 5.2 (2023): 60-67.
- Saputri, Niken Ning Tyas, and Niken Ning Tyas Saputri. "Hubungan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Dan Dukungan Suami Dengan Efikasi Diri Ibu Menghadapi Persalinan." (2021).
- Fitrianingsih, Julia, and S. R. Nurqalbi. "PENGEMBANGAN MODUL EFIKASI DIRI DALAM MENGHADAPI PERSALINAN NORMAL BERBASIS KARIKATUR DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* 9.2 (2023): 79-85.
- Anggraini, Fritria Dwi, et al. "PENINGKATAN EFIKASI DIRI IBU DALAM MEMPERSIAPKAN PERSALINAN GENTLE BIRTH." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4.3 (2023): 6520-6525.
- Jumrah, Jumrah. *Pengaruh Edukasi Maternal Mental Health Dengan Pendekatan Teori Kursi Goyang Keseimbangan Terhadap Efikasi Diri, Stres, Kadar Kortisol Ibu, Adaptasi Nyeri Persalinan Dan Kadar Brain Derived Neurotrophic Factor (Bdnf) Pada Bayi Baru Lahir*. Diss. Universitas Hasanuddin, 2023.
- INDONESIA, MIDWIFERY. "Efektifitas Latihan Birth Ball Terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal."
- Sulistyawati, Ari. "Pendampingan Ibu Hamil Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan." *Jurnal Abdimas Madani* 4.1 (2022).