

PEMBERIAN EDUKASI TENTANG KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Tiara Rizky Novita ^{1*}, Lilis Kholisah ¹,

¹Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru

*e-mail korespondensi: tiararizkynovita92@gmail.com / liliskholisah9@gmail.com

Abstract

Anxiety is a feeling of fear or worry about something to face, anxiety is among the most common mental illnesses experienced by all humans According to the Data of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia (Ministry of Health, 2018) ≥ 15 years in Jambi Province in 2018 experienced an increase of 3.6% and the prevalence of depression in the population aged ≤ 15 years in Jambi Province was 1.8%. Worldwide more than 10% of pregnant and newborn women experience depression, and more than 700,000 people die by suicide per year according to WHO (2023). Alternative results of activity problem solving show good results. Among them many expectant mothers have got support and companionship in the process of delivery so that the delivery becomes smooth barrier-free as well as can reduce the risk of emergencies in the process of delivery.

Keywords: Anxiety, Knowledge, Husband Support

Abstrak

Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir terhadap sesuatu yang akan dihadapi, kecemasan termasuk kedalam penyakit mental yang paling umum dialami oleh semua manusia Menurut Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018) berdasarkan wawancara dengan Mini Internasional Neuropsychiatric menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental, emosional pada penduduk ≥ 15 tahun di Provinsi Jambi pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebanyak 3,6% dan prevalensi depresi pada penduduk berumur ≤ 15 tahun di Provinsi Jambi sebanyak 1,8%. Di seluruh dunia lebih dari 10% wanita hamil dan baru melahirkan mengalami depresi, dan lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri per tahunnya WHO (2023). Sehingga disimpulkan bahwa dukungan suami dan pengetahuan terdapat hubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Hasil alternatif pemecahan masalah kegiatan menunjukkan hasil yang baik. Diantaranya banyak ibu bersalin sudah mendapat dukungan dan pendamping pada proses persalinan sehingga persalinan menjadi lancar bebas hambatan serta dapat mengurangi risiko kegawatdaruratan pada proses persalinan.

Kata Kunci : Kecemasan, Pengetahuan, Dukungan Suami

Submitted: 2026-05-06

Accepted: 2026-05-07

Published: 2026-05-07

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir terhadap sesuatu yang akan dihadapi, kecemasan termasuk kedalam penyakit mental yang paling umum dialami oleh semua manusia didunia dan masih dianggap pengalaman yang alami sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari namun bila kecemasan tidak di kelola dengan baik bisa menjadi berkepanjangan yang akan menyebabkan syok emosional dan efek buruk pada tubuh yang dapat berubah menjadi penyakit kronik.

Gangguan depresi (dikenal juga sebagai depresi) adalah gangguan mental yang umum. Diperkirakan 3,8% populasi mengalami depresi, termasuk 5% orang dewasa (4% pada pria dan 6% pada wanita), dan 5,7% pada orang dewasa berusia lebih dari 60 tahun yang mengalami depresi. Sekitar 280 juta orang mengalami depresi, sekitar 50% umumnya terjadi pada wanita dibandingkan pria. Di seluruh dunia lebih dari 10% wanita hamil dan baru melahirkan mengalami depresi, dan lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri per tahunnya WHO (2023).

Seluruh dunia, menyatakan bahwa hampir 1 dari 5 orang perempuan akan mengalami kondisi kesehatan mental selama proses kehamilan atau sampai setahun setelah persalinannya. Sebagian perempuan dengan kondisi kesehatan mental selama perinatal sebanyak 20% akan

mengalami pikiran untuk bunuh diri atau tindakan menyakiti diri sendiri. Pengabaian kesehatan mental tersebut dapat berakibat membahayakan kesehatan dan kesejahteraan perempuan secara menyeluruh terutama berdampak pada perkembangan fisik dan emosional janin selama kehamilan (WHO,2022 dalam jurnal tio dkk,2023)

Menurut Data Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018) berdasarkan wawancara dengan Mini Internasional Neuropsychiatric menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental, emosional pada penduduk ≥ 15 tahun di Provinsi Jambi pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebanyak 3,6% dan prevalensi depresi pada penduduk berumur ≤ 15 tahun di Provinsi Jambi sebanyak 1,8%.

METODE

Kegiatan pemberdayaan ini dilaksanakan di Kabupaten Bungo ini dilaksanakan selama 3 bulan terhitung dari tanggal 30 mei -11 juli 2025. Metode kegiatan ini dilakukan dengan berbagai tahapan, diantaranya :

1. Pembekalan : Tim melakukan serangkaian pembekalan sebelum dimulainya pelaksanaan guna menginformasikan serangkaian tugas dan kegiatan yang nantinya akan dilakukan selama kegiatan Analisis situasi dan penyusunan identifikasi masalah : Sebelum melakukan intervensi PKM, tim melakukan analisis situasi untuk mengetahui permasalahan yang ada/ sedang dihadapi oleh lahan praktik untuk nantinya dilakukan intervensi.
2. Pelaksanaan intervensi : Setelah melakukan analisis situasi, identifikasi masalah juga menetapkan prioritas dan alternatif pemecahan masalah, tim menyusun jadwal pelaksanaan intervensi dan melaksanakan intervensi sesuai waktu yang telah disusun
3. Evaluasi : Evaluasi dilakukan setelah melakukan kegiatan intervensi untuk melihat perkembangan dari kegiatan intervensi yang sudah dilakukan.

Pada bagian metode, penulis menguraikan dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Bagian ini harus memuat khalayak sasaran, lokasi kegiatan, metode yang digunakan, evaluasi kegiatan, materi kegiatan. Bagian ini juga berisi informasi yang lengkap bagi pembaca bila ingin melakukan hal yang sama. Bahan yang digunakan harus dijelaskan asalnya dan kuantitasnya. Cara kerja dan analisa data harus ditulis secara jelas dan ringkas. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Kabupaten Bungo, bahwa pengetahuan dan dukungan suami merupakan suatu bentuk upaya dalam mengurangi kecemasan bagi ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Pengetahuan tentang persalinan mempunyai peran penting dengan hubungan persiapan persalinan nantinya, sehingga ibu tidak merasa cemas dan dapat menikmati proses persalinan. Ketidaksiapan wanita hamil akibat dari sesuatu yang tidak diketahuinya maupun kurangnya informasi mengenai kehamilan dan persalinan terutama bagi ibu primigravida, dimana mereka belum mempunyai pengealaman hamil dan melahirkan akan mempengaruhi sikap dalam menghadapi proses menjelang persalinan. Hal ini dikarenakan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan yang baik cenderung mengalami kecemasan hal tersebut bisa terjadi karena ibu tersebut masih memikirkan keselamatan bayinya pada saat proses

persalinan nanti dan membayangkan rasa sakit saat persalinan hal itulah yang bisa membuat ibu hamil masih mengalami kecemasan.

Dukungan suami merupakan salah satu kunci agar ibu bisa memelihara emosi positif selama kehamilan dan kondisi janin pun selalu kuat dan sehat. Dukungan dan peran suami dalam kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan persalinan merupakan faktor yang penting bagi ibu hamil dukungan tersebut dapat menjadi motivasi dan semangat serta dapat meningkatkan kepercayaan diri bagi ibu sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu menjelang persalinan.

Kegiatan intervensi praktikum kesehatan masyarakat ini dilakukan secara luring. Pada pelaksanaan intervensi praktikum kesehatan masyarakat ini, tim menargetkan ibu hamil trimester III sebagai sasaran karena ibu hamil dianggap sebagai seseorang yang membutuhkan peran penting guna melahirkan anak-anak yang sehat baik secara fisik dan mental, jika ibu hamil memiliki *support system* dari orang terpenting seperti suami dan pengetahuan yang baik sehingga dalam proses persalinan menjadi lebih lancar akan melahirkan anak-anak yang sehat sebagai aset untuk negeri tercinta. Adapun beberapa intervensi yang telah disusun diantaranya :

1. Membagikan informasi ke kelompok ibu hamil di lingkungan kerja Puskesmas baik pada saat Posyandu, kelas ibu hamil dan lain sebagainya. Dengan perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan, sebagian besar ibu hamil antusias dalam penyuluhan yang telah dilakukan dengan harapan agar ibu hamil dapat pendamping dan dukungan pada saat proses persalinan.



Gambar 1. Dokumentasi pada saat penyuluhan



Gambar 2. Foto bersama

KESIMPULAN

Dari Permasalahan yang ditemukan selama Praktikum Kesehatan Masyarakat maka dapat disimpulkan bahwa :

1. kunjungan ANC agar bisa meningkatkan kepercayaan ibu hamil dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan, serta mencari lebih banyak informasi tentang kehamilan persalinan sebanyak mungkin, serta dukungan sosial untuk ibu hamil supaya dapat mengurangi kecemasan yang ibu hamil alami.
2. Diharapkan untuk Puskesmas Muara Bungo 1 menjadi masukan umumnya dalam mengevaluasi tentang tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III yaitu Dukungan Suami dan Pengetahuan sehingga bisa memberikan penyuluhan tentang mengurangi kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III, agar para ibu-ibu hamil yang berada di wilayah kerja puskesmas Muara Bungo I bisa mendapat informasi serta dukungan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil pada saat menghadapi proses persalinan.
3. Prioritas masalah yang sangat berdampak dan menjadi permasalahan yang harus diatasi adalah rasa percaya diri dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam menghadapi persalinan serta rasa peduli suami terhadap istri sebagai *support system* dalam kelancaran proses persalinan.
4. Alternatif pemecahan masalah yang kami susun diantaranya adalah : penyuluhan kepada ibu hamil trimester III.
5. Dari alternatif pemecahan masalah yang sudah disusun, Adapun intervensi yang sudah kami laksanakan diantaranya adalah juga memberikan informasi kepada para suami yang mempunyai istri hamil pada trimester III agar menjadi suami yang siaga serta penuh dukungan terhadap kelancaran persalinan.
6. Hasil alternatif pemecahan masalah kegiatan menunjukkan hasil yang baik. Diantaranya banyak ibu bersalin sudah mendapat dukungan dan pendamping pada proses persalinan sehingga persalinan menjadi lancar bebas hambatan serta dapat mengurangi risiko kegawatdaruratan pada proses persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kami ucapkan kepada Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru juga kepada Puskesmas Bungo I yang merupakan lahan pengabdian kami selama kurang lebih 1 bulan yang sudah membantu kami dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Bunga.,dkk., 2023. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Baiturrahman*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/17224>. Diakses oleh rahma. 30 Oktober 2024. 17.00 wib
- Apriliani Desya.,dkk., 2022. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam menghadapi Persalinan Di RSU BudiKemuliaan*.<https://ejurnal.stikbudikemuliaan.ac.id/index.php/jkkr/article/view/10> Diakses oleh rahma. 22 Oktober 2024. 20.00 wib.
- Ariani Ayu Putri, 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*.Yogyakarta: Nuha Medika
- Asrinah., dkk., 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Astuti Sri.,dkk, 2017. *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: Penetbit Erlangga
- Bandiyah Siti., 2009. *Kehamilan,Persalinan & gangguan kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Halil Asni,dkk.,2023. *Faktor Yamg Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2*. <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/126>.
- Hidayat syaifurahman., 2014. *Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan, Menunjukan Bahwa Sebagian Besar Kecemasn Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Polindes Anggrek Desa Pabean Kecamatan Kota Kabupaten Sumenep*, <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK/article/view/120>.
- Hanifah Dewi.,dan Utami Shinta.,2019. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal*. <https://core.ac.uk/download/pdf/230555696.pdf> Diakses oleh rahma. 23 Oktober 2024. 21.00 wib.
- Irnowati.,dkk, 2023. *Faktor Yang berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Modo*. Diakses oleh rahma. <https://www.ojs.stikespanritahusada.ac.id/index.php/jkph/article/view/972>.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*.
- Khoiriah Annisa,dkk., 2020. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran* <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jkb/article/view/157>.
- Mandriwati Ayu Gusti.,dkk, 2017. *Asuhan Kebidanan kehamilan berbasis Kompetensi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Mardjan., 2016. *Pengaruh Kecemasan Pada Masa Kehamilan Primipara remaja*. Jakarta. Penerbit Abrori.
- Mufdilah., 2009.*ANC Fokus Antenatal Care Focused Pemeriksaan Kehamilan Fokus Dilengkapi Dengan Pijat Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwandari Atik,dkk.,2018. *Usia Dan Paritas Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Masa Persalinan Di Puskesmas Ranotana Wero Kota Manado*. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/prosiding2018/article/view/451>