

**PENYULUHAN TENTANG PEMBERIAN DUKUNGAN OLEH KELUARGA UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI
PROSES PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA TANJUNG
KEC DELITUA KAB DELI SERDANG**

*Education on The Provision of Support by The Family to Reduce The Anxiety of Pregnant
Mothers Facing Delivery Process At The Pratamatanjung Clinic
Delitua Kec, Deli Serdang*

Endang Sihaloho¹, Selvia Yolanda Dalimunthe², Mery Krista Simamora³

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

AKADEMI KEBIDANAN NUSANTARA 2000

Email : endangsihaloho@yahoo.com, yolanda93.ys@gmail.com,
jovannasihombing151099@gmail.com

Abstrak

Penyebab langsung (*Direct Obstetric Death*) kematian ibu disebabkan oleh komplikasi obstetri pada masa hamil, bersalin dan nifas, atau kematian yang disebabkan oleh suatu tindakan, atau berbagai hal yang terjadi akibat tindakan yang dilakukan selama hamil, bersalin atau nifas terkait erat dengan faktor penolong persalinan dan tempat fasilitas persalinan. Bagi ibu *primigravida* (ibu pertama kali hamil) kehamilan merupakan pengalaman pertama kali dalam periode kehidupannya situasi tersebut dapat menyebabkan perubahan drastis baik pada fisik ibu maupun psikologis. Beberapa keadaan dapat terjadi pada ibu dalam persalinan, terutama bagi ibu yang pertama kali melahirkan, perubahan-perubahan psikologis yang dimaksud adalah perasaan tidak enak, takut dan ragu-ragu akan persalinan yang akan dihadapi, ibu dalam menghadapi persalinan sering memikirkan antara lain apakah persalinan akan berjalan normal, menganggap persalinan sebagai cobaan, apakah penolong persalinan dapat sabar dan bijaksana dalam menolongnya, apakah bayinya normal atau tidak, apakah ibu sanggup merawat bayinya, dan ibu merasa cemas. Hal tersebut didukung hasil penelitian Darmayanti yang menunjukkan bahwa 80% ibu hamil mengalami rasa khawatir, was-was, gelisah, takut dan cemas dalam menghadapi kehamilannya. Perasaan-perasaan yang muncul antara lain berkaitan dengan keadaan janin yang dikandung, kekuatan dan kecemasan dalam menghadapi persalinannya, serta perubahan fisik dan psikis yang terjadi. Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga persalinan tiba. Dimasa pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal kelahiran bayi, nyeri yang akan dirasakan, dan lain-lain. Hal yang dapat mengurangi rasa cemas ibu hamil saat menghadapi proses persalinan ialah pendampingan oleh suami atau keluarga. Dengan adanya pendampingan tersebut pada ibu hamil dapat memberikan perhatian, rasa aman, nyaman, semangat serta menentramkan hati dan pikiran ibu hami tersebut, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan sikap emosional ibu menjadi lebih baik dan dapat mempersingkat proses persalinan.

Kata Kunci: Kecemasan Ibu Hamil, Dukungan Keluarga

Abstract

Direct causes (Direct Obstetric Death) maternal death caused by obstetric complications during pregnancy, childbirth and postpartum, or death caused by an action, or various things that occur as a result of actions taken during pregnancy, childbirth or the puerperium are closely related to factors that support childbirth and the place of delivery facilities.

For primigravida mothers (first-time pregnant women) pregnancy is the first experience in their period of life, the situation can cause drastic changes both physically and psychologically. Several circumstances can occur to mothers in childbirth, especially for mothers who are giving birth for the first time, the psychological changes in question are feelings of discomfort, fear and doubt about the delivery that will be faced, mothers in the face of childbirth often think, among others, whether childbirth will walking normally, considering childbirth as a trial, whether the birth attendant can be patient and wise in helping her, whether the baby is normal or not, whether the mother is able to care for her baby, and the mother feels anxious. This is supported by the results of Darmayanti's research which shows that 80% of pregnant women experience worry, anxiety, anxiety, fear and anxiety in dealing with their pregnancy. The feelings that arise are related to the condition of the fetus being conceived, the strength and anxiety in the face of childbirth, as well as the physical and psychological changes that occur.

Anxiety in pregnant women can arise, especially in the third trimester of pregnancy until delivery arrives. During this period, pregnant women feel anxious about various things such as normal or abnormal birth of a baby, pain that will be felt, and so on. The thing that can reduce the anxiety of pregnant women when facing the delivery process is assistance by the husband or family. With this assistance, pregnant women can provide attention, feel safe, comfortable, enthusiastic and reassure the hearts and minds of the pregnant women, so that they can reduce the anxiety and emotional attitude of the mother for the better and can shorten the delivery process.

Keywords: SEFT, Hypertension, therapy

1. PENDAHULUAN

Menurut data World Health Organization (WHO), kematian Ibu masih cukup tinggi, setiap hari di seluruh dunia sekitar 800 perempuan meninggal akibat komplikasi dalam kehamilan atau persalinan (Depkes RI, dalam Heriani, 2016). Secara umum, terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup (Primadi, 2019).

Jumlah kematian ibu yang dilaporkan di Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 adalah 185 orang dengan distribusi kematian ibu hamil 38 orang, kematian ibu bersalin 79 orang dan kematian ibu masa nifas 55 orang. Kelompok usia yang berkontribusi pada jumlah kematian ibu yang tinggi adalah kelompok usia 20-34 tahun. Berdasarkan laporan profil kesehatan Kabupaten/Kota, jumlah kematian 3 tahun terakhir mengalami penurunan yaitu mulai tahun 2016 sebanyak 239 kematian, turun menjadi 205 kematian pada tahun 2017 serta turun

lagi menjadi 185 kematian di tahun 2018 (Hasibuan, 2019).

Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga persalinan tiba. Dimasa pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal kelahiran bayi, nyeri yang akan dirasakan, dan lain-lain (Usman, dalam Sinambela dan Tane, 2020). Hal yang dapat mengurangi rasa cemas ibu hamil saat menghadapi proses persalinan ialah pendampingan oleh suami atau keluarga. Dengan adanya pendampingan tersebut pada ibu hamil dapat memberikan perhatian, rasa aman, nyaman, semangat serta menentramkan hati dan pikiran ibu hami tersebut, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan sikap emosional ibu menjadi lebih baik dan dapat mempersingkat proses persalinan (Umboh, dalam Sinambela dan Tane, 2020).

Dampak buruk yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga akibat mengalami kecemasan yaitu preeclampsia dan premature. Akibat tersebut dapat meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) karena

— bayi lahir secara premature dan selama masa kehamilan ibu yang cemas mengalami penurunan nafsu makan serta kurangnya waktu istirahat (Kemenkes RI, dalam Diani dan Susilawati, 2013). Kecemasan juga akan berdampak negatif pada wanita sejak masa kehamilan sampai persalinan. Secara psikologis, ibu yang tidak tenang dapat menurunkan kondisi tersebut kepada bayinya sehingga bayi mudah merasa gelisah, yang akhirnya berdampak pada kesehatannya seiring bertumbuh besar. Kecemasan juga memicu percepatan detak jantung dan meningkatkan sekresi adrenalin yang akan menyebabkan penurunan aliran darah yang menghasilkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada memanjangnya proses persalinan (Andriana, 2007).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah dukungan keluarga. Friedman (dalam Zuhrotunida dan Yudiharto, 2017) menyatakan bahwa dukungan keluarga adalah suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosialnya yang dapat diakses oleh keluarga yang dapat bersifat mendukung dan memberikan pertolongan kepada anggota keluarga. Dukungan bisa berasal dari orang lain (orang tua, anak, suami, istri, atau saudara) yang dekat dengan subjek dimana bentuk dukungan berupa informasi (Ali dalam Tamara, dkk 2014). Sementara itu, Friedman (2010) mengemukakan aspek dukungan keluarga yang meliputi memberi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Dukungan keluarga terutama dari suami merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap terjadinya kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi masa kehamilan sampai persalinan. Beberapa bentuk dukungan suami yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil antara lain pelayanan yang baik, menyediakan transportasi atau dana untuk biaya konsultasi, dan menemani berkonsultasi ke bidan sehingga suami dapat mengenali tanda-tanda komplikasi kehamilan dan juga kebutuhan ibu hamil.

2. METODE

Acara diawali dengan pembacaan materi dan dilanjutkan dengan sambutan dari ketua panitia pelaksanaan PKM dan pimpinan klinik pratama Tanjung Kec. Deli Tua. Selanjutnya sebelum pemberian materi sosialisasi tentang pentingnya dukungan keluarga untuk mengurangi kecemasan pada Ibu hamil, dilakukan terlebih dahulu pre test untuk melihat pengetahuan peserta sebelum pelaksanaan pengabdian. Acara berlangsung interaktif antara pembicara dan peserta yang membuat acara berlangsung dengan lancar dan baik. Usai pelaksanaan sosialisasi materi, dilanjutkan dengan

sesi tanya jawab. Pada pertemuan ini, para peserta yang hadir dalam pelaksanaan PKM aktif dan antusias mengajukan pertanyaan. Pelaksanaan PKM dilanjutkan dengan pelaksanaan post test. Peserta diminta juga untuk menyebarkan informasi yang didapatkan pada kegiatan PKM ini kepada orang disekitarnya. Acara ini kemudian ditutup dengan doa bersama.

3. HASIL

1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Dalam kegiatan PKM yang dilaksanakan di Puskesmas Medan Tuntungan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung dalam dua tahap, tahap pertama adalah pelaksanaan pre test untuk mengukur pengetahuan dan sikap awal peserta sebelum mengambil langkah selanjutnya, sosialisasi serta memberi kesempatan peserta untuk bertanya.

2. Analisis Hasil Kegiatan

Seluruh peserta yang hadir sangat antusias. Hal ini tercermin dari banyaknya tanggapan terhadap materi dan pertanyaan yang diberikan saat sesi tanya jawab. Dibutuhkan waktu sekitar satu jam untuk menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan oleh peserta kegiatan PKM. Di penghujung acara, panitia melangsungkan post test untuk melihat efektivitas kegiatan pengabdian.

4. PEMBAHASAN

Perubahan psikologis keseluruhan seorang wanita yang sedang mengalami persalinan sangat bervariasi, tergantung pada persiapan dan bimbinganantisipasi yang diterimanya selama persiapan menghadapi persalinan, dukungan yang diterima wanita dari pasangannya, orang terdekat lain, keluarga dan pemberi perawatan, lingkungan tempat wanita tersebut berada dan apakah bayi yang dikandungnya merupakan bayi yang diinginkan atau tidak.

Dukungan yang diterima atau tidak diterima oleh seorang wanita di lingkungan tempatnya melahirkan, termasuk dari mereka yang mendampinginya, sangat mempengaruhi aspek psikologisnya pada saat kondisinya sangat rentan setiap kali kontraksi timbul juga pada saat nyerinya timbul secara berkelanjutan (Varney, dalam Susilawati dkk, 2009).

Menurut Arifin, dkk (2015) dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga yang lainnya. Menurut Friedman dalam Harnilawati (2013) dukungan keluarga adalah sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial.

Sedangkan Friedman (dalam Zuhrotunida dan Yudiharto, 2017) menyatakan bahwa dukungan keluarga adalah suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosialnya yang dapat diakses oleh keluarga yang dapat bersifat mendukung dan memberikan pertolongan kepada anggota keluarga. Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan, dan penerimaan terhadap keluarga dan dukungan ini bisa berasal dari anak, istri, suami dan keluarga yang lain.

Mardjan (2016) menyatakan bahwa dukungan keluarga terutama suami sangat dominan dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan. Tempat inilah ibu menyampaikan keluh kesah yang dirasakan selama hamil. Pada masa kehamilan dan proses persalinan, suami wajib berperan aktif memberi dukungan kepada istrinya berupa dukungan fisik maupun emosional, dukungan ini berupa mengenali berbagai upaya yang mungkin sangat membantu kenyamanan ibu.

Hal yang dapat mengurangi rasa cemas ibu hamil saat menghadapi proses persalinan ialah pendampingan oleh suami atau keluarga. Dengan adanya pendampingan tersebut pada ibu hamil dapat memberikan perhatian, rasa aman, nyaman, semangat serta menentramkan hati dan pikiran ibu hamil tersebut, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan sikap emosional ibu menjadi lebih baik dan dapat mempersingkat proses persalinan (Umboh, dalam Sinambela dan Tane, 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah dukungan lingkungan sosial (dukungan suami) (Legawati, 2018). Dukungan keluarga, terutama suami saat ibu melahirkan sangat dibutuhkan seperti kehadiran keluarga dan suami untuk mendampingi istri menjelang melahirkan atau suami menyentuh tangan istri dengan penuh perasaan sehingga istri akan merasa lebih tenang untuk menghadapi proses persalinan. Selain itu kata-kata yang mampu memotivasi dan memberikan keyakinan pada ibu bahwa proses persalinan yang dijalani ibu akan berlangsung dengan baik, sehingga ibu tidak perlu merasa cemas, tegang, atau ketakutan.

Guyton dalam Jayanti (2019) dukungan suami dalam proses persalinan akan memberi efek pada sistem limbik ibu yaitu dalam hal emosi, emosi ibu yang tenang akan menyebabkan sel-sel neuronnya mensekresi hormon oksitosin yang reaksinya akan menyebabkan kontraktifitas uterus pada akhir kehamilan untuk mengeluarkan bayi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan telah dapat menambah pengetahuan peserta mengenai pentingnya pemberian dukungan terutama oleh keluarga kepada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan saat akan melahirkan.

Saran

- 1) Perlu dilakukannya sosialisasi secara rutin kepada keluarga khususnya suami ibu hamil agar dapat memberikan dukungan kepada Ibu hamil untuk mengurangi kecemasan ibu saat akan melahirkan.
- 2) Perlu dilakukan penyesuaian tata cara pemberian materi dalam sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya dukungan keluarga untuk mengurangi kecemasan ibu berdasarkan karakteristik peserta PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E., Kuswandi, L., Abidin, B., & Syafari, I. W. (2007). *Melahirkan tanpa Rasa Sakit: dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Arifin, A., Kundre, R., & Rompas, S. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Propinsi Sulawesi Tengah. *eJournal Keperawatan*, 1-6.
- Friedman, M. M. (2010). *Keperawatan Keluarga: Riset, Teori & Praktik*. Jakarta: EGC.
- Harnilawati. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Sulawesi Selatan: Pustaka Assalam.

-
- Hasibuan, A. M. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- Jayanti, I. (2019). *Evidence Based dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Legawati. (2018). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Malang: Wineka Media.
- Mardjan. (2016). *EFT (Emotional Freedom Techniques) Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil*. Bandung: Abrori Institute.
- Primadi, O. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sinambela, M., & Tane, R. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan. *Jurnal Kebidanan Kestra* , 219-225.
- Susilawati, L., Maemunah, Yulianti, L., & Rukiah, A. Y. (2009). *Asuhan Kebidanan II (Persalinan)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Zuhrotunida, & Yudiharto, A. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang Tahun 2016. *Jurnal JKFT* , 60-70.
-