

Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesiapan Mental Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Kelurahan Palampang Kecamatan Rilau Ale Kabupaten Bulukumba

Nur Hidayah MS

STIKes Amanah Makassar

Nurhidayahms35@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan suatu proses dimana seorang wanita melahirkan bayi yang diawali dengan kontraksi uterus yang teratur dan memuncak pada saat pengeluaran bayi sampai dengan pengeluaran plasenta. Dalam persalinan membutuhkan persiapan misalnya, persiapan yang harus dibawa ke rumah sakit pada saat menjelang persalinan. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan dan mengetahui tanda-tanda persalinan. Dari 15 peserta ibu hamil terdapat 9 peserta yang usia kehamilan trimester tiga dan seorang primigravida yang tingkat pengetahuannya masih rendah tentang persiapan persalinan, sehingga kami melakukan kegiatan penyuluhan di Desa Swatani kelurahan palampang Kabupaten Maros. Bahan yang digunakan menggunakan media leaflet dengan metode berupa penyuluhan. Hasil dari pengabdian ini, meningkatkan ibu hamil trimester tiga terutama primigravida agar pengetahuan tentang persalinan meningkat.. Penyuluhan persiapan persalinan ini menjadi peran penting bagi ibu hamil di trimester tiga khususnya seorang primigravida yang belum banyak mengetahui tentang persiapan persalinan.

Kata Kunci: Penyuluhan, Ibu Hamil, Persalinan

PENDAHULUAN

Indonesia tetap harus berjuang mengurangi jumlah kematian ibu melahirkan. Berdasarkan data dari ASEAN Millenium Development Goals (MDGs) tahun 2017 angka kematian ibu (AKI), yang melahirkan sebanyak 305 per 100 ribu kelahiran hidup pada tahun 2015 sehingga menempatkan negara ini di peringkat kedua AKI tertinggi di Asia Tenggara setelah Laos (ASEAN, 2017). Menurut SDGs, target Indonesia adalah 70 per 100 ribu kelahiran ibu

pada tahun 2030 (Badan Pusat Statistik, 2016); artinya diperlukan kerja keras untuk mencapai target tersebut. Kementerian Kesehatan telah melakukan sosialisasi pentingnya persalinan yang aman adalah ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan (Ika Dharmayanti et al, 2019).

Persalinan adalah proses fisiologis yang dialami ibu ketika kehamilan sudah cukup bulan, tetapi tidak menutup kemungkinan akan timbul masalah yang menyebabkan proses persalinan tersebut menjadi patologis. Persalinan bagi sebagian besar wanita merupakan pengalaman yang unik, menyenangkan dan menakjubkan karena calon ibu akan segera melihat dan menyentuh langsung bayi yang selama sembilan bulan bertumbuh, berkembang dan dijaga dalam dirinya. Disisi lain, persalinan juga menjadi pengalaman yang mendebarkan bagi calon ibu (Risnawati et al, 2020).

Persiapan persalinan hendaknya disiapkan sedini mungkin terutama di fokuskan pada trimester III karena pada minggu-minggu terakhir kehamilan, waktu akan begitu sedikit bahkan kadang-kadang tidak dapat dipastikan kapan persalinan akan terjadi, namun masih banyak ketidaksiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang akan menjadi salah satu faktor penyebab tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). (Risnawati, 2020). Informasi yang diperoleh calon ibu tentang sulitnya menjalani proses persalinan yang menyakitkan, karena secara alami proses persalinan merupakan proses fisiologis yang menimbulkan rasa sakit diakibatkan kontraksi mendorong bayi keluar, proses yang mengeluarkan energi yang banyak, dan sebuah perjuangan yang melelahkan. Kesiapan baik fisik ataupun mental sangat dibutuhkan oleh ibu dalam menerima kondisi kehamilannya serta dalam menghadapi proses persalinan. Kecemasan pada ibu hamil akan timbul di setiap trimester.

Akan muncul pada trimester pertama (0-12 minggu) kemudian akan berkurang pada trimester kedua (12-28 minggu). Pada trimester ketiga (28-40 minggu) kecemasan ibu akan muncul lagi (Elpinaria Girsang, 2018). Manfaat dari persiapan persalinan untuk ibu dan keluarga yaitu agar ibu dan keluarga menjadi lebih siap dalam menghadapi proses persalinan, mencegah masalah potensial sedini mungkin, proses persalinan berjalan lancar, ibu mendapatkan asuhan yang sesuai dan tepat waktu. Persiapan persalinan yang matang akan membuat ibu hamil lebih tenang saat mendekati hari kelahiran bayi. Beberapa persiapan yang dibutuhkan berupa: persiapan psikologis, fisik, barang-barang yang diperlukan untuk persalinan perencanaan tempat

persalinan, memilih tenaga kesehatan terlatih, bagaimana cara menghubungi tenaga kesehatan terlatih tersebut, bagaimana transportasi yang bisa digunakan untuk ke tempat persalinan tersebut, siapa yang akan menemani persalinan, berapa biaya yang dibutuhkan. (Risnawati, 2019) Persiapan Psikologis pada minggu-minggu terakhir menjelang persalinan, ibu harus siap dengan perasaan yang tiba-tiba berubah, hal itu disebabkan karena ibu sering merasa cemas dengan persalinan yang akan dihadapi. persiapan mental serta dukungan moral dari suami dan keluarga untuk menghadapi proses persalinan sangat dibutuhkan, serta keyakinan bahwa proses persalinan adalah suatu proses yang akan menyenangkan, sebab ibu akan segera bertemu dengan sang buah hati (Risnawati, 2019).

Salah satu resiko yang dapat terjadi pada ibu hamil jika tidak ada persiapan persalinan adalah gangguan psikologis, setelah melahirkan ibu akan mengalami beberapa perubahan psikologis. Sebagian ibu ada yang bias menyesuaikan diri dan sebagian lainnya tidak bias menyesuaikan diri dengan baik (Irwanti Gustina, 2020). Persiapan Persalinan Secara fisik/biologis pada saat kehamilan memasuki trimester akhir, perut ibu akan semakin membesar dan ibu akan merasakan pergerakan bayi, kemudian ibu juga akan merasa semakin tidak bebas. Ibu juga akan mengalami gangguan buang air kecil, kaki menjadi bengkak, otot panggul dan otot jalan lahir akan mengalami penekanan yang diakibatkan oleh janin yang semakin membesar. Keluarnya bayi sebagian besar disebabkan oleh adanya kekuatan dan kontraksi otot-otot, sebagian lagi disebabkan oleh tekanan dari perut (Risnawati, 2018).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 04 Juli 2021 di Desa Swatani, Kelurahan Palampang, Kecamatan Rilau Ale, Kabupaten Bulukumba. Sasaran dalam pengabdian ini adalah seluruh ibu hamil di Desa Swatani. Sebagian besar peserta ibu hamil dengan usia kehamilannya trimester 3 dan seorang primigravida. Alat dan bahan yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan ini menggunakan media leaflet. Tahapan penyuluhan ini meliputi 3 tahap, yaitu persiapan media leaflet dan peserta, penyuluhan, dan melakukan tanya jawab dengan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Program pengabdian masyarakat yang bekerja sama dengan Puskesmas Palampang yang dilaksanakan di Desa Swatani Wilayah Kerja Puskesmas Palampang, diterima dengan sangat antusias oleh para peserta ibu hamil yang hadir diacara penyuluhan. Kegiatan yang dilakukan diantaranya adalah penyuluhan tentang persiapan persalinan pada ibu hamil



Gambar 1. Materi penyuluhan tentang persiapan persalinan pada ibu hamil

Kegiatan dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan kepada ibu hamil mengenai persiapan persalinan dan juga mengundang Bidan Koordinator Desa Swatani dan Dosen Program Studi DIII Kebidanan STIKES Amanah Makassar. Hasil dari penyuluhan tersebut memberikan dampak positif terhadap ibu hamil mengenai informasi dalam persiapan persalinan yang di peroleh dari pengabdian masyarakat mahasiswi PKL Program Studi DIII Kebidanan STIKES Amanah Makassar



Gambar 2. Penyuluhan yang berlangsung

b. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dengan tema edukasi persiapan persalinan di Desa Swatani diikuti oleh 15 peserta ibu hamil, sebagian besar dengan kelompok usia kehamilan mendekati persalinan dan seorang primigravida. Hasil menunjukkan adanya ketertarikan ibu hamil akan materi yang disampaikan melalui media leaflet yang dibagikan. Hal ini terlihat dari antusiasme para ibu hamil untuk mengetahui lebih luas tentang proses persalinan yang akan mereka hadapi dalam waktu dekat. Para ibu hamil termotivasi untuk mempersiapkan persalinan sejak dini dengan mencari tahu informasi persalinan normal dan sehat dengan melakukan tanya jawab kepada pemberi penyuluhan. Ketertarikan dan antusiasme para ibu hamil ini dikarenakan mereka tetap mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan setelah masa pandemi covid 19

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang edukasi persiapan persalinan mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil pretest yang dilakukan sebelum penyuluhan. Hasil tersebut mengenai pengetahuan ibu terhadap persiapan persalinan menunjukkan hasil yang positif, dimana ibu hamil menyetujui untuk melakukan persiapan persalinan dimasa kehamilan, seperti mengetahui tanda-tanda persalinan dan apa saja yang dipersiapkan dalam proses persalinan. Dalam persiapan persalinan yaitu usaha ibu hamil untuk menghadapi kelahiran bayi yang meliputi persiapan fisik, mental (psikologis) dan materi yang cukup agar kelahiran anak berjalan dengan lancar, menghasilkan ibu dan

anak yang sehat. Persiapan persalinan difokuskan pada ibu hamil trimester III karena merupakan persiapan aktif menunggu kelahiran bayi dan menjadi orang tua (Sorongan Lucia et al, 2015).

Persiapan Persalinan Secara fisik/biologis pada saat kehamilan memasuki trimester akhir, perut ibu akan semakin membesar dan ibu akan merasakan pergerakan bayi, kemudian ibu juga akan merasa semakin tidak bebas. Ibu juga akan mengalami gangguan buang air kecil, kaki menjadi bengkak, otot panggul dan otot jalan lahir akan mengalami penekanan yang diakibatkan oleh janin yang semakin membesar. Keluarnya bayi sebagian besar disebabkan oleh adanya kekuatan dan kontraksi otot-otot, sebagian lagi disebabkan oleh tekanan dari perut (Febrina Oktavinola Kaban et al, 2018)

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan di Desa Swatani, Kelurahan Palampang Kecamatan Rilau Ale pada ibu hamil dalam persiapan persalinan memberikan banyak pengetahuan mengenai tanda-tanda persalinan dan apa saja yang dipersiapkan dalam persalinan, sehingga ibu hamil dalam menghadapi persalinan bias melakukan persiapan persalinan secara fisik maupun psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Girsang, Elpinaria. 2018. "Pengaruh Penyuluhan Tentang Persiapan Persalinan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Saat Menjelang Proses Persalinan di Puskesmas Sindang Barang". Cianjur: Jurnal Ilmiah Wijaya. Volume 10, Nomor 2: 106.
- Gustina, Irwanti. 2020. "Penyuluhan Kesehatan Pada Ibu Hamil Tentang Mempersiapkan Kehamilan dan Persalinan di Tengah Pandemi Covid-19". Jakarta Timur: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita. Volume 1, Nomor 1: 45-55.
- Lucia, Sorongan, Purwandari Atik, Pesak Ellen. 2015. "Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan". Sulawesi Utara: Jurnal
- Dharmayanti, Ika, Azhar Khadijah, Hapsari Dwi, et al. 2019. "Pelayanan Pemeriksaan Kehamilan Berkualitas yang Dimanfaatkan Ibu Hamil Untuk Persiapan Persalinan di Indonesia". Jakarta: Jurnal Ekologi Kesehatan. Volume 18, Nomor



1: 60-69.Kaban,

Febrina Oktavinola, Siregar Farida Linda Sari. 2018. “Optimalisasi Persalinan Normal Melalui Birth Preparation Centre di Klinik Bersalin Kota Medan. Medan: Jurnal Riset Hesti Medan. Volume 4, Nomor 1