



Penerapan Manajemen Stres Non Farmakologis Pada Ibu Hamil di Desa Wangkal Wilayah Puskesmas Wangkal Probolinggo

Application of Non-Pharmacological Stress Management for Pregnant Women in Wangkal Village, Wangkal Health Center, Probolinggo

Mariani¹, Shinta Wahyusari²

¹STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

²STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Alamat Korespondensi : Area Pendidikan Hafsa Pesantren Zainul Hasan Genggong Pajarakan Probolinggo.

Kota/Kabupaten, Kec. Pajarakan - Kab. Probolinggo - Prov. Jawa Timur.

E-mail: ¹⁾ mariakenby@gmail.com, ²⁾ yeppeun.yeoja@gmail.com

Abstrak

Kondisi kehamilan yang disertai dengan kecemasan akan berdampak terhadap menurunnya imunitas tubuh ibu hamil. Kesehatan psikososial Ibu saat hamil sangat menentukan kesehatannya saat persalinan, bayi baru lahir, dan masa nifas. Ibu yang mengalami stres saat kehamilan dapat berakibat pada janin yang dikandungnya. Sehingga, identifikasi ibu hamil yang berisiko tinggi terhadap kecemasan yang terjadi pada saat masa pandemi menjadi penting. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu menurunkan kecemasan dan stress ibu hamil melalui penerapan manajemen Stres Non Farmakologis Pada Ibu Hamil di Desa Wangkal Wilayah Puskesmas Wangkal Probolinggo. Metode yang digunakan yaitu berupa pendidikan kesehatan yang dilaksanakan dengan 1 mitra yaitu Desa Wangkal wilayah Puskesmas Wangkal Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu sebelum diberikan Pendidikan kesehatan 51% peserta belum memahami tentang penerapan manajemen non farmakologis pada ibu hamil. Setelah diberikan pendidikan kesehatan 97% peserta mengerti dan memahami tentang pentingnya penerapan manajemen non farmakologis pada ibu hamil. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan manajemen stress secara mandiri sehingga dapat membantu mengurangi tingkat stress yang dialami ibu selama kehamilan.

Kata Kunci : Manajemen Stres non Farmakologis, Ibu Hamil

Abstract

The condition of pregnancy accompanied by anxiety will have an impact on decreasing the body's immunity of pregnant women. Mother's psychosocial health during pregnancy greatly determines her health during childbirth, newborns, and the postpartum period. Mothers who experience stress during pregnancy can have an impact on the fetus they contain. Thus, identifying pregnant women who are at high risk of anxiety that occurs during a pandemic is important. The purpose of this community service is to help reduce anxiety and stress for pregnant women through the implementation of Non-Pharmacological Stress Management for Pregnant Women in Wangkal Village, Wangkal Probolinggo Health Center. The method used was in the form of health education which was carried out with 1 partner, namely Wangkal Village, Wangkal Health Center, Gading Subdistrict, Probolinggo Regency. The results of this community service activity were that before being given health education 51% of participants did not understand the application of non-pharmacological management to pregnant women. After being given health education, 97% of participants understood and understood the importance of implementing non-pharmacological management in pregnant women. It is hoped that pregnant women can carry out stress management independently so that it can help reduce the level of stress experienced by mothers during pregnancy.

Keywords: Non-Pharmacological Stress Management, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dapat menyebabkan terjadinya perubahan baik mental maupun fisik bagi ibu hamil, karena adanya perubahan hormon selama hamil ini sehingga berpengaruh terhadap perubahan emosi dan mental ibu hamil. Oleh sebab itu pada masa kehamilan membutuhkan perhatian khusus yang berkaitan dengan kondisi psikologisnya selama kehamilan terutama pada masa sekarang ini, dimana pandemi covid-19 masih belum berakhir. Situasi masa pandemi COVID-19 meningkatkan kecemasan ibu hamil terkait dengan kesehatan janinnya dan mencemaskan keadaan dirinya jika tertular saat sedang periksa hamil di fasilitas kesehatan. Kehamilan yang disertai dengan kecemasan akan menurunkan imunitas ibu hamil sehingga ibu hamil akan semakin rentan terinfeksi COVID-19 dan masa pemulihan menjadi lebih lama jika telah terinfeksi (Atika Zahria Arisanti, 2021)

Pandemi COVID-19 merupakan factor juga yang dapat menimbulkan stress pada ibu hamil, hal itu dikarenakan ibu hamil dan janinnya juga merupakan populasi yang beresiko tinggi penularan Covid-19 di masyarakat (WHO, 2020 dalam Purwaningsih, 2020). Bahkan fatalitas infeksi SAR-CoV pada wanita hamil mencapai angka 25%. Dampak yang lebih lanjut dari infeksi COVID-19 pada ibu hamil yaitu munculnya kekhawatiran terkait pertumbuhan dan perkembangan serta neonatal (Purwaningsih, 2020).

Prevalensi Covid-19 adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres pada ibu hamil. Adanya pemberitaan pada media massa dan media sosial terkait informasi tentang covid-19 yang beritanya tidak pasti kejelasannya sehingga membuat ketakutan dan kecemasan akan masa kini dan masa yang akan datang. Pada umumnya ibu hamil cemas terhadap persalinan dan perawatan bayi baru lahir. (Niken Bayu Argaheni, 2021). Disamping itu, faktor ekonomi juga berpengaruh pada kecemasan ibu hamil. Wanita hamil memiliki dampak psikologis yang lebih besar serta kecemasan yang lebih tinggi pada saat pandemi wabah COVID-19. Dimana kesehatan psikososial Ibu saat hamil sangat menentukan kesehatannya saat persalinan, bayi baru lahir, dan masa nifas. Ibu yang mengalami stres saat kehamilan dapat berakibat pada janin yang dikandungnya, dimana janin akan mengalami keterhambatan perkembangan atau gangguan emosi saat lahir dan bisa meningkatkan risiko terjadinya kelahiran prematur. Sehingga, identifikasi ibu hamil yang berisiko tinggi terhadap kecemasan yang terjadi pada saat pandemi wabah Covid-19 menjadi penting agar tenaga kesehatan dapat menyarankan intervensi psikologis dini dan pencegahan beberapa komplikasi terkait stres pada kehamilan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stress pada ibu hamil yaitu salah satunya dengan pemberian konseling, konseling sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan dengan meminta ibu-ibu untuk tinggal di rumah, mencuci tangan, memakai masker, makan makanan bergizi, memeriksakan kehamilannya, melakukan senam ibu hamil di rumah, dan mencari pertolongan saat menghadapi keadaan darurat. Selain konseling, upaya yang dapat dilakukan yaitu salah satunya dengan pemberian terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis tersebut diantaranya: 1) Tetap menjalin interaksi dan komunikasi dengan orang-orang terdekat. Melakukan komunikasi berkala dengan keluarga, teman, dan sahabat menggunakan perangkat elektronik yang ada. 2) Mencari dan mengakses informasi dengan lebih bijak. 3) Menerapkan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada diri sendiri, keluarga, dan orang sekitar. 4) Menghubungi tenaga profesional, mencari bantuan tenaga profesional seperti bantuan layanan psikologis untuk mengurangi ketakutan, kekhawatiran hingga kecemasan yang dialami bukanlah suatu hal yang memalukan. Layanan-layanan psikologis atau profesional yang terpercaya dapat membantu, seperti rumah sakit atau biro-biro layanan psikologi (Yuniar Mahsyie, 2020 dalam Tina Uswatun Hasanah, 2021).

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu menurunkan kecemasan dan stress ibu hamil melalui penerapan manajemen Stres Non Farmakologis Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Wangkal Probolinggo, penerapan manajemen stres ini sebagai salah satu metode untuk mengurangi stres pada ibu hamil di masa pandemi covid-19.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan terdiri dari tahap persiapan yaitu Mengurus proses perijinan, melakukan survey awal permasalahan mitra, membuat leaflet tentang manajemen stres non farmakologis pada ibu hamil, membuat banner kegiatan, membuat undangan kegiatan acara, membuat Berita acara dan Absensi kegiatan. Tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa kegiatan yaitu Ibu hamil yang hadir mengisi daftar hadir yang sudah di sediakan, menyebarkan leaflet kepada peserta, memberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen stres non farmakologis pada ibu hamil, setelah itu dilanjutkan dengan diskusi (memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi), mendemonstrasi cara penerapan manajemen stres non farmakologis. Tahap evaluasi yaitu terdiri dari memberikan pertanyaan atau post test pada peserta yang hadir, membangun komitmen dengan peserta untuk menerapkan manajemen stres yang sudah diajarkan bila mengalami kecemasan dan stres selama kehamilan dan memberikan reward kepada peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Selanjutnya Tim Pengabmas akan melaksanakan monev tentang penerapan manajemen stress non farmakologi pada ibu hamil sebagai pelaporan kemajuan program kepada Puskesmas Wangkal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2022 di Desa Wangkal Wilayah Puskesmas Wangkal Kecamatan Gading Probolinggo, yang dihadiri oleh ibu hamil, kader posyandu dan bidan. Sesuai dengan rencana kegiatan yang telah kami susun dan ajukan kepada Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari rabu, tanggal 15 Juni 2022, Jam 08.00 – Selesai, tempat di Puskesmas Wangkal Kecamatan Gading Probolinggo. Telah dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan bagi masyarakat yaitu ibu hamil, kader dan bidan yang berjumlah 25 orang di Puskesmas Wangkal Kecamatan Gading Probolinggo. Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut yaitu Penerapan manajemen Stres Non Farmakologis Pada Ibu Hamil yang menjelaskan tentang pengertian stres, klasifikasi stres, resiko stres pada ibu hamil, manajemen stress selama kehamilan, terapi non farmakologi, dan bahaya stres saat masa kehamilan. Kegiatan Pengabmas ini dihadiri oleh 2 orang kader, 23 orang ibu hamil dan bidan Puskesmas Wangkal.

Sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan, tim pengabmas mengadakan tes sebagai bahan evaluasi pengetahuan dan pemahaman peserta yang hadir. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat melakukan pemantauan selama proses kegiatan pendidikan kesehatan berlangsung yang juga dibantu oleh 5 mahasiswa semester VI, dan dibantu oleh bidan Puskesmas. Pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan cara penyampaian materi yang disampaikan oleh mahasiswa, dan mempraktikkan tehnik tarik nafas dalam, serta pembagian liflet kepada peserta. Di akhir sesi, peserta diberikan pertanyaan terkait seputar materi yang telah disampaikan, memberikan evaluasi serta *feedback*.

Berikut ini adalah hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat :

- a. Pengetahuan ibu tentang manajemen Stres Non Farmakologis pada masa kehamilan meningkat
- b. Ibu memahami tentang penerapan manajemen Stres Non Farmakologis pada ibu hamil dan mampu mempraktikkan tehnik tarik nafas dalam dengan benar.
- c. Kader ikut berperan aktif dalam kegiatan posyandu ibu hamil

Indikator untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu jumlah kehadiran peserta, peran dan partisipasi aktif para peserta serta kemampuan peserta dalam mempraktikkan tehnik manajemen stres. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 25 peserta dari 27 peserta yang diundang, diantaranya yaitu 20 ibu hamil, 2 orang kader posyandu dan bidan puskesmas. Hasil tersebut cukup baik karena menggambarkan minat dan motivasi peserta untuk mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan, selain itu beserta juga sangat aktif bertanya.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa secara garis besar kegiatan pengabdian masyarakat ini dikatakan cukup berhasil dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang penerapan manajemen stres non farmakologi pada ibu hamil. Hal ini dapat diketahui dari

hasil pre tes sebelum dilakukan pendidikan kesehatan 51 % ibu tidak mengerti tentang penerapan manajemen stres non farmakologi pada ibu hamil. Setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang penerapan manajemen stres non farmakologi pada ibu hamil meningkat menjadi 97%, dan 99% peserta mampu mempraktikkan manajemen stress non farmakologis (tehnik relaksasi tarif nafas dalam). Seluruh Peserta berkomitmen untuk menerapkan manajemen stress non farmakologis dalam kehidupan sehari-hari serta kader ikut berperan aktif dalam membantu menjalankan kegiatan posyandu ibu hamil. Ada beberapa hal dan cara yang dapat mengurangi tingkat stress selama kehamilan yaitu dukungan suami, menghindari pekerjaan yang beresiko, melakukan yoga, mengikuti senam hamil dan melakukan manajemen stres dengan beberapa pendekatan yaitu fisik, emosi, pikiran, spiritual, dan lingkungan (Yuniar Mahsy, 2020)

Adapun faktor yang mempeengaruhi keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu adanya kerjasama dan koordinasi yang baik antara Puskesmas dengan instistusi pendidikan, terlaksananya sosialisasi kegiatan sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, adanya dukungan dari kepala desa dan kepala puskesmas, bidan puskesmas dan bidan desa, serta kader posyandu sehingga ibu hamil bersedia ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Disamping itu adanya peran serta mahasiswa pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga pelaksanaan kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan hasilnya cukup menggembirakan. Dari hasil penyampaian materi yang disampaikan ini terlihat bahwa peserta mampu memahami esensi dari materi yang disampaikan oleh Tim Pengabmas. Selain itu peserta juga bersedia komitmen sebisa mungkin untuk dapat penjalankan perencanaan persalinan agar terhindar darikomplikasi yang tidak di inginkan.

4. KESIMPULAN

Kesehatan psikososial Ibu saat hamil sangat menentukan kesehatannya saat persalinan, bayi baru lahir, dan masa nifas. Ibu yang mengalami stres saat kehamilan dapat berakibat pada janin yang dikandungnya, dimana janin akan mengalami keterhambatan perkembangan atau gangguan emosi saat lahir dan bisa meningkatkan risiko terjadinya kelahiran premature. Kesimpulan yang dapat dijelaskan dari hasil kegiatan pengabdian ini, yaitu:

- a. Pengetahuan dan pemahaman peserta tentang Penerapan manajemen Stres Non Farmakologis Pada Ibu Hamil meningkat 97%,
- b. 99 % peserta mampu mempraktik tehnik relaksasi tarik nafas dalam
- c. Seluruh Peserta berkomitmen untuk menerapkan manajemen stress non farmakologis dalam kehidupan sehari-hari terutama selama masa kehamilan
- d. Kader ikut berperan aktif dalam membantu menjalankan kegiatan posyandu ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika Zahria Arisanti, (2021) ‘Dampak Psikologis Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 - *Jurnal Sehat Masada*, Vol. XV, (2)
- Niken Bayu Argaheni, (2021). ‘Efek Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Ibu Selama Kehamilan’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 9(2)
- A Kemenkes RI. Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru. 2020. 98
- Purwaningsih, H. (2020). Analisis Masalah Psikologis pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19 : Literature Review. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 9–15.
- Tina Uswatun Hasanah, (2021). Manajemen Stres Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid-19. Thesis, Hal:2-3. (Diakses pada 25 Desember 2021, Pukul 10.15 WIB)
- Yuniar Mahsy, (2020). Manajemen Stres Pada Ibu Hamil. (Diakses pada 21 Mei 2022, Pukul 11.20 WIB)