

EDUKASI PEMBERIAN MANAJEMEN STRES DAN RELAKSASI PADA IBU HAMIL PERTAMA DI DESA GENAHARJO

EDUCATION GIVING OF STRESS MANAGEMENT AND RELAKSATION FOR FIRST PREGNANT WOMEN IN GENAHARJO VILLAGE

Dwi Kurnia Purnama Sari¹, Dyah Pitaloka¹, Tiara Putri R.¹

¹Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

niaemir@gmail.com

ABSTRAK

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya, ketika akan bersalin berdasarkan pengalaman yang selama ini diperoleh utamanya pengalaman yang dialami langsung selama proses kehamilan, salah satu penyebab terjadinya stres adalah diproduksinya adrenalin dan noradrenalin yang memberi dampak pada ibu utamanya pada bayi berupa abortus, dan bayi dengan BBLR, kelahiran bayi prematur sampai pada kematian janin. Oleh karena itu Tim melakukan pengabdian kepada masyarakat menawarkan solusi antara lain edukasi dan pelatihan manajemen stres dan relaksasi bagi ibu hamil melalui posyandu di Desa Genaharjo. Metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat yaitu dengan ceramah interaktif, curah pendapat, tanya jawab dan praktik relaksasi mengatasi stres selama pada masa kehamilan. Setelah selesai pembelajaran dilakukan evaluasi pembelajaran, dan pencatatan pelaporan. Hasil deteksi dini masalah kesehatan mental (Stres) ibu hamil sebagian besar ibu hamil mengalami lelah dan nafsu makan menurun pelatihan ini diikuti oleh 25 ibu hamil pertama dan 3 kader posyandu. Pelatihan ini dilakukan selama 7 hari dari mulai koordinasi kegiatan sampai evaluasi kegiatan. Dari hasil pelatihan manajemen stres dan relaksasi dari 21(84%) ibu hamil merasa lega 4(16%) ibu hamil merasa tidak ada perubahan hal ini dikarenakan ibu kurang fokus dalam melakukan latihan relaksasi. Kesan dan pesan dari peserta sangat senang mendapat penyuluhan dan berharap ada kegiatan lanjutan di Desa Genaharjo dalam mempertahankan kesehatan ibu hamil.

Kata Kunci : Manajemen Stres, Relaksasi, Kehamilan Pertama

ABSTRACT

Pregnancy stress is one of the phenomena experienced by every mother, especially mothers who are experiencing pregnancy for the first time (primigravidas) which is triggered by the existence of bad prejudices that will befall her when she is about to give birth based on the experiences that have been obtained so far, especially experiences that have been experienced directly during the birth process. During pregnancy, one of the causes of stress is the production of adrenaline and noradrenaline which has an impact on the mother especially on the baby in the form of abortion, and babies with low birth weight, premature births to fetal death. Because of that, the team carried out community service offering solutions including education and training on stress management and relaxation for pregnant women through the Posyandu in Genaharjo Village. The method used in community service is interactive lectures, brainstorming, questions and answers and relaxation practices to deal with stress during pregnancy. After the completion of learning, evaluation of learning is carried out, and recording of reporting. The results of early detection of mental health problems (stress) for pregnant women, most of the pregnant women experienced fatigue and decreased appetite. This training was attended by 25 first pregnant women and 3 posyandu cadres. This training was carried out for 7 days from the coordination of activities to the evaluation of activities. From the results of the stress management and relaxation training, 21 pregnant women felt relieved, 4 pregnant women felt there was no change, this was because the mothers were less focused on doing relaxation exercises. health of pregnant women.

Keywords : Stress Management, Relaxation, First Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin

intrauterin yang dimulai saat konsepsi hingga awal persalinan. Selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisiologis pada tubuh

ibu hamil sebagai bentuk adaptasi maternal yaitu perubahan fisik, fungsi organ, perubahan sistem hormonal, metabolisme dan kondisi psikologis terkait stres prenatal (Manuaba et al, 2010). Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi abuse dan partner abuse. (Jatnika et al., 2016). Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya ketika akan bersalin berdasarkan pengalaman yang selama ini diperoleh utamanya pengalaman yang dialami langsung selama proses kehamilan, salah satu penyebab terjadinya stres adalah diproduksinya adrenalin dan noradrenalin yang memberi dampak pada ibu utamanya pada bayi berupa abortus, dan bayi dengan BBLR, kelahiran bayi prematur sampai pada kematian janin (Afrino & Janah, R, 2019).

Stres prenatal sering terjadi hanya jarang dikenali dan dianggap tidak terlalu penting dalam masa kehamilan. Di seluruh dunia sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi (WHO, 2020). Di Indonesia sekitar 28,7% dari 107.000.000 ibu hamil mengalami kecemasan. Sedangkan di Pulau Jawa, sebesar 52,3% atau 355.873 dari 679.765 ibu hamil trimester III (kehamilan yang memasuki usia 7, 8, dan 9 bulan) yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Siallagan & Lestari, 2018). Berdasarkan survei awal di desa Genaharjo dari 10 ibu hamil 6 diantaranya mengatakan cemas akan kehamilan yang dialami saat ini.

Berdasarkan penelitian dari Leifer dalam jurnal oleh Sambara tentang kondisi stres pada masa kehamilan dan persalinan serta penelitian Radley tentang stres dalam kehidupan bahwa stres pada perempuan memiliki keterkaitan dalam menimbulkan stres saat mengandung dan

melahirkan. Adapun stres pada ibu hamil lainnya, berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan bayi yang akan dilahirkannya dan persiapan biaya yang dibutuhkan saat persalinan dan perawatan bayi yang akan dilahirkan, ketakutan pada ibu hamil meliputi ketakutan akan kematian setelah melahirkan. Sebuah studi penelitian terbaru menunjukkan bahwa wanita hamil dengan tingkat stres yang tinggi akan meningkatkan risiko memiliki anak dengan masalah emosional / kognitif, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) dan keterlambatan dalam bahasa (Townsend, 2014)

Dampak dari stres tersebut dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, nafas berat dan sesak, perubahan emosional bahkan dapat menyebabkan kontraksi dini saat kehamilan, hyperemesis gravidarum, abortus, dan eklampsia yang sangat mengancam nyawa ibu hamil bahkan dapat menyebabkan kematian. Dalam mengatasi penyebab dari masalah tersebut diperlukan pendekatan berkualitas dalam hal pencegahan stres dan dukungan moral bagi ibu hamil yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Rusmita, 2015). Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi manajemen stres dan relaksasi pada ibu hamil dengan kehamilan pertama di desa Genaharjo.

METODE

Sasaran dan metode kegiatan yang Digunakan

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah kepada ibu dengan kehamilan pertama sedang mengalami stres pada kehamilan di desa genaharjo dengan pelaksanaan menggunakan penyuluhan dan pelatihan.

Metode yang digunakan dengan rapat koordinator terlebih dahulu dengan petugas kesehatan desa lalu dilakukan deteksi dini kesehatan mental ibu hamil melalui wawancara dengan kuesiner. Dari hasil tersebut didapatkan jumlah ibu hamil sedang mengalami stres selama kehamilan agar bisa mengikuti pelatihan manajemen stress kehamilan. Kegiatan penyuluhan “Manajemen Stres dan pelatihan relaksasi Pada Ibu Hamil dengan metode ceramah interaktif, curah pendapat, tanya jawab

dan praktik relaksasi mengatasi stress selama pada masa kehamilan. Setelah selesai pembelajaran dilakukan evaluasi pembelajaran, dan pencatatan pelaporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan rapat koordinasi dengan tenaga kesehatan desa Genaharjo membahas tentang persiapan kegiatan meliputi tempat, jadwal, sarana prasarana, tempat, peserta dan akomodasi.

Kegiatan deteksi dini kesehatan mental ibu hamil dengan kuisioner melalui wawancara dilaksanakan dari tanggal 17-23 januari 2023 yang dilaksanakan oleh tim pengmas dan di bantu oleh kader kesehatan desa, dengan jumlah sasaaran 25 ibu hamil dengan kehamilan pertama.



Gambar 1
Kegiatan deteksi mental ibu hamil.

Hasil dari deteksi dini kesehatan mental ibu hamil meliputi

Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia

Dari berdasarkan usia ibu hamil yang mengikuti kegiatan berusia 19 th dan yang paling tua 38 tahun. Terbanyak pada kelompok usia 20-35 th(82%), sedangkan usia ibu hamil > 35 th (2%).

Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia kehamilan

Berdasarkan usia kehamilan terbanyak pada trimester III (28-41 minggu) sebanyak 53%, dan usia kehamilan trimester I (1-13 minggu) sebanyak 19%.

Masalah gangguan mental (stress) Ibu Hamil berdasarkan keluhan yang dirasakan selama kehamilan

Hasil deteksi dini masalah kesehatan mental (Stress) ibu hamil untuk pertanyaan 1-20 menunjukkan bahwa keluhan terbanyak adalah selalu merasa Tidak nafsu makan

(46,7%), Lelah (53,3%), . Sedangkan pertanyaan 21-25 tentang depresi ibu hamil tidak terdapat ibu hamil yang memilih pertanyaan tersebut. Hasil deteksi dini kesehatan mental ibu hamil disampaikan kepada polindes terdekat untuk di tindak lanjuti dan sebagai dasar menentukan peserta pealtihan Manajemen Stres Ibu Hamil yang diselenggarakan.

Karakteristik ibu hamil berdasarkan edukasi manajemen stres dan latihan relaksasi

Hasil edukasasi dan latihan relaksasi dari ibu hamil yang mengalami stres pada kehamilan dari 25 ibu hamil sebagian besar 21(84%) ibu hamil merasa lebih lega setelah melakukan pelatihan relaksasi sedangkan 4 (16%) tidak mengalami perubahan.

Kegitan selanjutnya adalah penyuluhan Manajemen Stres Ibu Hamil melalui Kelas Ibu di balai desa Genaharjo yang dilaksanakan pada tanggal 17-23 januari 2023. Peserta yang hadir berjumlah 28 orang yang terdiri dari ibu hamil 25 dan 3 kader kesehatan. Pemaparan materi meliputi pengertian stress, tanda gejala stress, factor penyebab stress selama kehamilan, dampak stress pada ibu hamil, risiko stress dan cara mengatasi stress pada ibu hamil. Dilanjutkan Praktik mengatasi stress dengan relaksasi dipandu oleh ketua pengabdian masyarakat. Sebelum praktik narasumber menjelaskan tentang jenis relaksasi, manfaat dan cara melakukannya. Kemudian seluruh ibu hamil diajak mempraktikan relaksasi dipandu langsung oleh narasumber dengan diiringi musik relaksasi. Setelah praktik relaksasi narasumber menanyakan apa yang dirasakan ibu hamil. Sebagian besar ibu hamil menjawab lebih rileks dan merasa lega.



Gambar 2,3 **penyuluhan dan pelatihan ibu hamil.**

Pada kegiatan sesi akhir dilakukan evaluasi belajar dengan memberikan beberapa pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan dimana peserta yang bisa menjawab mendapatkan hadiah dari panitia. Kemudian akhir acara ditutup dengan membacakan doa, dan selanjutnya sesi foto-foto sebagai bukti dokumentasi.

PEMBAHASAN

Stres ibu hamil merupakan salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Sesuai dengan Jatnika et al., 2016 mengatakan bahwa Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi abuse dan partner abuse. Hal ini sesuai dengan hasil observasi di desa Genaharjo sehingga pada ibu kehamilan pertama. Sehingga hal ini perlu untuk dilakukan intervensi dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang kita laksanakan di Desa Genaharjo yaitu dengan melakukan edukasi manajemen stres pada ibu hamil dengan kehamilan pertama. Dengan hasil sebagian besar ibu mengatakan lega setelah melakukan relaksasi dan sebagian kecil tidak mengalami perubahan karena kurang fokus dalam pelatihan. Edukasi manajemen stres dan pelatihan relaksasi yaitu didalamnya berisi tentang memilih pekerjaan yang beresiko, tutorial senam yoga untuk ibu hamil dan tutorial senam hamil. Materi yang telah diberikan berkontribusi sebagai upaya dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil dan menurunkan tingkat stres, sehingga stres yang dialami oleh ibu hamil dapat menurun.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Rusmita, 2015 Dukungan Suami Dukungan suami kepada istri sangat penting dan diperlukan dalam membantu melewati masa kehamilan. Dengan menumbuhkan rasa percaya diri kepada istri dapat membuat mentalnya menjadi lebih kuat. Selain itu, membantu istri dalam menyiapkan kebutuhan calon bayi akan menumbuhkan rasa aman dan nyaman pada sang

istri. Dan dengan begitu, yang awalnya sang istri takut, cemas, dan stres akan mulai menghilang menjadi kebahagiaan. Menghindari pekerjaan yang beresiko pada saat ini, baik di Indonesia maupun di luar negeri, jumlah wanita yang memiliki pekerjaan cukup banyak. Tetapi pada saat kehamilan, sebuah pekerjaan menjadi masalah yang cukup dilema sehingga membuat sebahagian wanita stres dalam memikirkannya. Stres bisa melemahkan kondisi fisik dan mengganggu perkembangan janin. Melakukan yoga selain mengurangi dan menghilangkan stres, yoga dapat mengurangi rasa sakit punggung dan memelihara kesehatan baik untuk sang ibu atau calon bayi. Berlatih yoga juga dapat memberi dampak positif yaitu mempermudah dan mempercepat proses kelahiran yang akan datang. Posisi-posisi berikut ini dapat membantu menyesuaikan diri untuk menghilangkan stress, yaitu: 1) Posisi Mudah Duduk tegak, luruskan punggung hingga menyangga dengan baik. Letakkan kedua tangan di lutut. 2) Relaksasi terakhir Berbaring terlentang dan tutup mata. Gulingkan kepala dari satu sisi ke sisi lainnya, lalu kembalilah ke posisi tengah. Tarik napas dalam-dalam. Rentangkan tangan, dengan telapak ke atas. Kendorkan rahang dan wajah. Diamlah selama 10 menit. (Elizabeth, 2006). Senam Hamil Kelas kelahiran adalah suatu program pelatihan untuk menghadapi kelahiran di bawah bimbingan dokter kandungan atau bidan yang sudah berpengalaman. Tujuan mengikuti kelas ini adalah mempersiapkan diri ibu hamil secara fisik dan mental. Sering kali ibu hamil mengalami ketakutan akan rasa nyeri pada saat melahirkan sehingga menyebabkan stres. Dengan mengikuti kelas kelahiran, maka ibu hamil dapat mematahkan hubungan antara rasa nyeri-takut. Disana juga ibu hamil juga dapat bertemu dengan ibu-ibu yang lain dengan kondisi yang sama sehingga bisa saling bertukar informasi dan memberi dukungan Rusmita, 2015.

Hasil edukasi dan pelatihan yang dilakukan selama 3 kali tentang manajemen stres ibu hamil mengalami penurunan tingkat stres yang didapat kan pada sesi akhir dilakukan

evaluasi dengan memberikan kuisioner pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh tim terhadap ibu hamil dengan kehamilan pertama dalam upaya menurunkan stres ibu hamil telah memberikan dampak yang baik bagi ibu hamil dengan melakukan evaluasi bahwa stres yang di alami oleh ibu hamil berangsur menurun. Dengan di adakanya edukasi dan pelatihan manajemen stres ibu hamil di desa Genaharjo di harapkan agar kader dan ibu hamil selalu melakukan latehan tersebut secara mandiri agar kesehatan ibu selalu terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

Afrino, R., & Janah, R. (2019). Analisa Stressor Pada Ibu Hamil Primipara Terhadap Proses Persalinan. *REAL in Nursing Journal*, 2 (3), 86-98.

Jatnika, G., Rudhiati, F., & Nurwahidah, A. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III peningkatan resiko kelainan bawaan berupa merupakan salah satu solusi self help yang

kesadaran nafas dalam yoga , pemanasan penuh secara teratur dari berbagai penelitian Kedokteran Dan Kesehatan, 3(3), 139–145.

Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.

Sambara, I., Muis, M, & Rahim, M. (2010). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Ibu Hamil di Puskesmas Batua Kota Makassar. Januari.

Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang.

Townsend, M. C. (2014). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing. Concepts of Care in Evidence-based practice*. Sixth Edition. Philadelphia: F. A. Davis Company.

WHO. (2020). *Maternal Mental Health*. Newsroom