

## **EDUKASI SUPORTIF TENTANG FAKTOR PENCETUS KECEMASAN IBU HAMIL MASA PANDEMI COVID 19 DAN UPAYA MENGATASI DI KELURAHAN BANDAR LOR KOTA KEDIRI**

Triatmi Andri Yanuarini<sup>1</sup>, Shinta Kristianti<sup>1</sup>, Finta Isti Kundarti<sup>1</sup>, Dwi Estuning Rahayu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang

[ytriatmiandi@yahoo.co.id](mailto:ytriatmiandi@yahoo.co.id)

### ***Supportive Education About Pregnant Mother Anxiety Principles During Covid-19 Pandemic And Effort To Overcome In Bandar Lor Kelurahan Kediri***

**Abstract:** The COVID-19 pandemic has doubled the number of women reaching abnormal levels of anxiety. The prevalence of anxiety disorders during pregnancy, in developed and developing countries is 10% and 25%, respectively. Anxiety during pregnancy, if not prevented, will lead to problems during labor and postpartum, such as abortion, preterm (premature) labor, and even postpartum depression. One of the efforts to reduce the anxiety of pregnant women during a pandemic is to provide appropriate information regarding screening for anxiety triggers so that cadres and pregnant women can detect them as early as possible. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about screening for anxiety trigger factors in pregnant women during the Covid-19 pandemic and efforts to overcome them. The community service method is carried out by inviting pregnant women and cadres to be given supportive education about the triggers for anxiety in pregnant women during the Covid 19 pandemic and efforts to overcome them. Before being given the material, a pre-test was carried out and after the material was given a post-test was carried out. The results of the pre test obtained 4% of good cadre knowledge, for post test 72% of good cadre knowledge. As for pregnant women, the results of the pre test obtained as much as 52% experienced anxiety in the very severe category. After being given the material, pregnant women with anxiety in the very severe category were reduced to 32%.

**Keywords:** Supportive Education, Pregnant Mother's Anxiety, COVID-19

**Abstrak:** Pandemi COVID-19 menyebabkan dua kali lipat jumlah wanita mencapai tingkat kecemasan abnormal. Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara maju dan berkembang masing-masing adalah 10% dan 25%. Kecemasan selama proses kehamilan, apabila tidak dicegah akan mengakibatkan proses persalinan dan nifas menjadi masalah, seperti terjadinya abortus, persalinan preterm (prematurn), bahkan dapat terjadi depresi postpartum. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam masa pandemi yaitu memberikan informasi yang tepat mengenai skrining faktor pencetus kecemasan agar kader dan ibu hamil dapat mendeteksi sedini mungkin. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang skrining faktor pencetus kecemasan pada ibu hamil masa pandemi Covid-19 dan upaya mengatasinya. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan mengundang ibu hamil dan kader untuk diberikan edukasi suportif tentang faktor pencetus kecemasan ibu hamil di masa pandemi Covid 19 dan upaya mengatasi. Sebelum diberikan materi, dilakukan pre test dan setelah pemberian materi dilakukan post test. Hasil dari pre test didapatkan 4% pengetahuan kader baik, untuk post test 72% pengetahuan kader baik. Sedangkan untuk ibu hamil, hasil dari pre test didapatkan sebanyak 52% mengalami kecemasan dalam kategori sangat parah. Sesudah diberikan materi, ibu hamil dengan kecemasan dalam kategori sangat parah berkurang menjadi 32%.

**Kata kunci:** Edukasi Suportif, Kecemasan Ibu Hamil, COVID-19

## PENDAHULUAN

Pandemi virus corona 2019 ( COVID-19) saat ini menyebar secara global yang menyebabkan penyakit infeksi serius dan kematian. Wanita hamil dan janinnya merupakan populasi beresiko tinggi selama wabah ini berlangsung. Perubahan fisiologis dan mekanis pada kehamilan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi secara umum, terutama bila sistem respirasi terpengaruh dan mendorong gagal nafas pada ibu hamil.

Pandemi Covid-19 mendapatkan perhatian dari semua kalangan karena tidak hanya menimbulkan krisis kesehatan tetapi juga krisis sosial, demografi, ekonomi, efek psikososial negatif banyak orang, termasuk wanita hamil. Pandemi COVID-19 menyebabkan dua kali lipat jumlah wanita mencapai tingkat kecemasan abnormal. Pandemi merupakan tantangan bagi ketahanan psikologis dan dapat menyebabkan peningkatan stres (Crouse Quinn, 2008).

Kecemasan selama kehamilan dapat menjadi faktor risiko untuk masalah kesehatan mental ibu, seperti kemungkinan peningkatan depresi pascanatal (Martinia et al., 2015) dan komplikasi kebidanan, seperti lama persalinan persalinan prematur (Z, Abedian, & Azimi, 2008) dan gangguan pertumbuhan janin (Brunton, 2013).

Lebih dari sepertiga ibu yang melakukan pemeriksaan antenatal di masa pandemi Covid 19 mengalami kecemasan, dan variabel seperti tinggal di perkotaan, pendidikan tingkat

menengah, dukungan sosial yang buruk, dan primigravida berkontribusi terhadap gejala kecemasan. Hasil studi ini menunjukkan bahwa harus ada dukungan kesehatan mental segera bagi ibu hamil untuk kesehatan fisik dan psikologis ibu dan bayinya saat ini dan di masa mendatang (Kassaw & Pandey, 2020).

Kasus ibu hamil terinfeksi Covid 19 bulan Januari sd Desember 2020 di Amerika Serikat tercatat 46.731 kasus dan yang meninggal 58 kasus (CDC, 2020). Jumlah kumulatif kasus positif Covid-19 sebanyak 629.429 orang, dinyatakan sembuh 516.656 orang dan meninggal 19.111 orang (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data kelompok kerja (Pokja) Infeksi Saluran Reproduksi Perhimpunan Obstetri dan Ginekolog Indonesia (POGI) dan POGI Cabang selama April 2020 hingga April 2021, terdapat 536 kasus Covid-19 pada ibu hamil. Dari data tersebut, sekitar 51,9% di antaranya ibu hamil tanpa gejala dan tanpa bantuan napas (OTG), usia kehamilan di atas 37 minggu sebanyak 72%, kematian komplikasi Covid-19 sebanyak 3%, dan perawatan intensif ibu sebanyak 4,5%.

Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara maju dan berkembang masing-masing adalah 10% dan 25%. Kecemasan selama proses kehamilan, apabila tidak dicegah akan mengakibatkan proses persalinan dan nifas menjadi masalah, seperti terjadinya abortus, persalinan preterm (prematum), bahkan dapat terjadi depresi postpartum. Apabila masalah tersebut tidak tertangani dengan baik akan

menyumbangkan angka kematian dan kesakitan pada ibu serta bayi (Shahhosseini, Pourasghar, Khalilian, & Salehi, 2015).

Hampir semua ibu hamil mengalami perasaan kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan yang dirasakan saat kehamilan ataupun saat akan persalinan yang tumbuh mulai dari khawatir tidak dapat menjaga kehamilan, khawatir keguguran, takut sakit, takut dijahit serta takut akan terjadinya komplikasi sekaligus dapat menimbulkan kematian. Sehingga muncul kekhawatiran yang tidak rasional pada ibu hamil baik primigravida ataupun multigravida.

Terdapat berbagai cara untuk mengurangi kecemasan, misalnya dengan memberi informasi atau pengetahuan kepada ibu melalui konsultasi dengan bidan ataupun mencari informasi melalui media cetak dan audiovisual, yaitu menonton video proses persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa informasi atau pengetahuan tentang proses persalinan yang didapat oleh ibu dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Diharapkan bagi pelayanan kesehatan agar lebih bervariasi dalam memberi informasi kepada ibu primigravida menjelang persalinan (Shodiqoh, Roisa, Syahrul, & Fahriani, 2014).

Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam masa pandemi yaitu memberikan informasi yang tepat mengenai skrining faktor pencetus kecemasan agar kader dan ibu hamil dapat mendeteksi sedini mungkin. Berdasarkan latar belakang tersebut diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan pengabmas edukasi

suportif tentang screening faktor pencetus kecemasan pada ibu hamil dan upaya mengatasi di masa pandemi Covid 19.

## **METODE PENELITIAN**

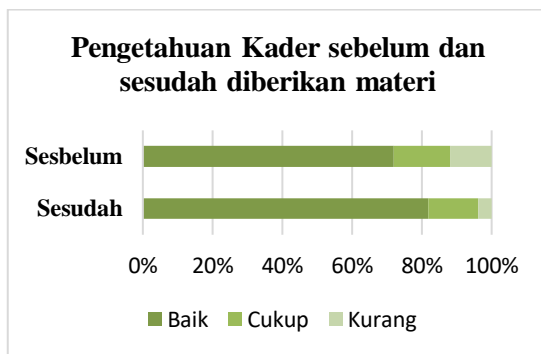
Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dalam dua kegiatan. Kegiatan pertama dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2022 di Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri. Kegiatan meliputi pendataan dan mengundang kader serta ibu hamil, pretest, pemberian materi edukasi suportif tentang faktor pencetus kecemasan ibu hamil di masa pandemi Covid-19 dan upaya mengatasi (implementasi *Mindfulness* dalam kehamilan). Kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan pemantauan ibu hamil oleh kader dan peneliti melalui *Whatsapp* untuk melakukan pengurangan kecemasan berupa pengaplikasian *Mindfulness* dalam kehamilan di rumah. Kegiatan kedua pada tanggal 21 Juni 2022 di Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri merupakan evaluasi kegiatan sebelumnya. Kegiatan kedua ini berupa pengelompokan ibu hamil sesuai dengan kategori Depresi, Kecemasan, dan Stres terutama untuk yang skornya sangat parah. Kemudian diberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk menyampaikan apa yang dirasakan selama melakukan upaya mengurangi kecemasan di rumah serta penyampaian hasil dari pre test di kegiatan sebelumnya.

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

- a. Pengetahuan Kader sebelum dan sesudah diberikan materi mengenai faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19

Sebelum diberikan materi mengenai faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19 pada kader, sebanyak 5 kader (20%) dengan tingkat pengetahuan kader dalam kategori kurang, 19 kader (76%) dalam kategori cukup, dan 1 kader (4%) dalam kategori baik.



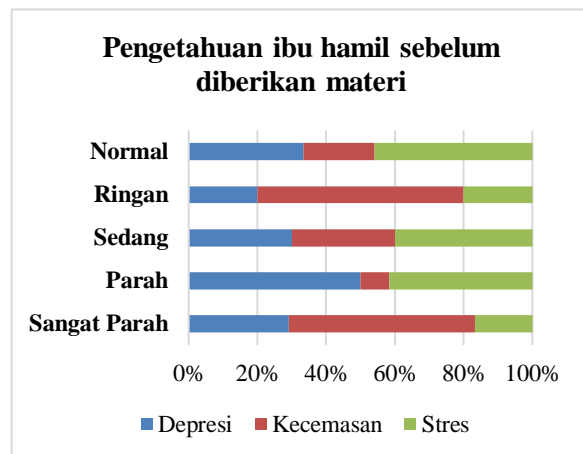
Gambar 1. Pengetahuan Kader tentang faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19

Hasil dari penilaian pengetahuan kader, sesudah diberikan materi mengenai Edukasi Supportif, terdapat 3 kader (12%) dalam kategori kurang, terdapat 4 kader (16%) dalam kategori cukup, dan 18 kader (72%) dalam kategori baik.

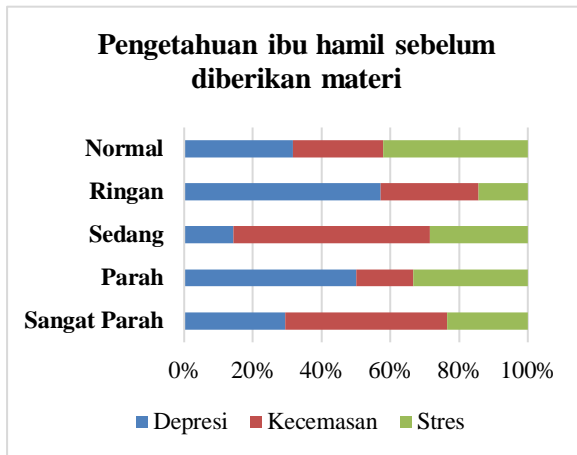
- b. Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan materi mengenai faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19

Sebelum diberikan materi mengenai faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19

pada ibu hamil, sebanyak 7 ibu hamil (28%) mengalami depresi dalam kategori sangat parah, 6 ibu hamil (24%) dalam kategori parah, 3 ibu hamil (12%) dalam kategori sedang, 1 ibu hamil (4%) dalam kategori ringan, dan 8 ibu hamil (32%) dalam kategori normal. Sedangkan untuk kecemasan, sebanyak 13 ibu hamil (52%) mengalami kecemasan dalam kategori sangat parah, 1 ibu hamil (4%) dalam kategori parah, 3 ibu hamil (12%) dalam kategori sedang, 3 ibu hamil (12%) dalam kategori ringan, dan 1 ibu hamil (20%) dalam kategori normal. Untuk stress, sebanyak 4 ibu hamil (16%) mengalami stress dalam kategori sangat parah, 5 ibu hamil (20%) dalam kategori parah, 4 ibu hamil (16%) dalam kategori sedang, 1 ibu hamil (4%) dalam kategori ringan, dan 11 ibu hamil (44%) dalam kategori normal.



Gambar 2. Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan materi tentang faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19



Gambar 3. Pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan materi tentang faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19

Hasil dari penilaian kecemasan ibu hamil, sesudah diberikan materi mengenai Edukasi Supportif dan upaya mengatasi kecemasan (Implementasi Mindfullnes dalam kehamilan), sebanyak 5 ibu hamil (20%) mengalami depresi dalam kategori sangat parah, 3 ibu hamil (12%) dalam kategori parah, 1 ibu hamil (4%) dalam kategori sedang, 4 ibu hamil (16%) dalam kategori ringan, dan 12 ibu hamil (48%) dalam kategori normal. Sedangkan untuk kecemasan, sebanyak 8 ibu hamil (32%) mengalami kecemasan dalam kategori sangat parah, 1 ibu hamil (4%) dalam kategori parah, 4 ibu hamil (16%) dalam kategori sedang, 2

ibu hamil (8%) dalam kategori ringan, dan 10 ibu hamil (40%) dalam kategori normal. Untuk stress, sebanyak 4 ibu hamil (16%) mengalami stress dalam kategori sangat parah, 2 ibu hamil (8%) dalam kategori parah, 2 ibu hamil (8%) dalam kategori sedang, 1 ibu hamil (4%) dalam kategori ringan, dan 16 ibu hamil (64%) dalam kategori normal.

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi supportif tentang faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19 dilaksanakan di Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri pada tanggal 14 Juni 2022 pada pukul 09.00 WIB dan 21 Juni 2022 pada pukul 09.00 WIB dengan mengumpulkan kader dan ibu hamil wilayah Puskesmas Kota Kediri sebanyak 50 orang.

Pada tanggal 14 Juni 2022, kader dan ibu hamil dijelaskan mengenai tujuan kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya meningkatkan pengetahuan kader dan ibu hamil tentang faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19.

Pelaksanaan pretest sebelum diberikan materi tentang faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19 bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan kader tentang faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19. Kader dan ibu hamil diberi waktu selama 30 menit untuk menjawab pertanyaan yang ada pada kuesioner. Hasil dari

penilaian pretest didapatkan sebanyak 5 kader dalam kategori kurang, 19 kader dalam kategori cukup, dan 1 kader dalam kategori baik.

Sedangkan untuk ibu hamil, sebanyak 7 ibu hamil mengalami depresi dalam kategori sangat parah, 6 ibu hamil dalam kategori parah, 3 ibu hamil dalam kategori sedang, 1 ibu hamil dalam kategori ringan, dan 8 ibu hamil dalam kategori normal. Sedangkan untuk kecemasan, sebanyak 13 ibu hamil mengalami kecemasan dalam kategori sangat parah, 1 ibu hamil dalam kategori parah, 3 ibu hamil dalam kategori sedang, 3 ibu hamil dalam kategori ringan, dan 1 ibu hamil dalam kategori normal. Untuk stress, sebanyak 4 ibu hamil mengalami stress dalam kategori sangat parah, 5 ibu hamil dalam kategori parah, 4 ibu hamil dalam kategori sedang, 1 ibu hamil dalam kategori ringan, dan 11 ibu hamil dalam kategori normal.

Pemberian materi faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19 diberikan kepada kader dan ibu hamil selama  $\pm$  2 jam. Materi yang diberikan antara lain: pengertian kecemasan, tanda dan gejala kecemasan, tingkat kecemasan, faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil, upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi kecemasan (upaya ibu hamil, upaya keluarga, upaya tenaga kesehatan, upaya institusi pelayanan kesehatan), meditasi kehamilan (*mindfulness*), manfaat meditasi kehamilan, rahasia keberhasilan meditasi, meditasi nafas, meditasi cinta kasih, langkah-langkah meditasi pada kehamilan,

langkah-langkah meditasi cinta kasih dilengkapi dengan naskah meditasi cinta kasih.

Setelah materi selesai disampaikan, dilakukan sesi tanya jawab antara kader dan ibu hamil dengan pemateri selama 30 menit. Pertanyaan yang diajukan oleh kader diantaranya, apakah meditasi boleh dilakukan sebelum melahirkan, upaya apa yang perlu dilakukan kader untuk mengatasi kecemasan ibu hamil, bagaimana jika melakukan meditasi tanpa bantuan suami atau keluarga, apakah meditasi boleh dilanjutkan setelah melahirkan, bagaimana jika sakit kepala saat melakukan meditasi.

Tanggal 21 Juni 2022 dilakukan evaluasi kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri. Evaluasi berjalan dengan lancar, pemateri mengajukan beberapa pertanyaan tentang apa yang dialami oleh kader dan ibu hamil setelah melakukan upaya mengatasi kecemasan.

Hasil dari penilaian pengetahuan kader sesudah diberikan materi mengenai faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19, terdapat 3 kader dalam kategori kurang, terdapat 4 kader dalam kategori cukup, dan 18 kader dalam kategori baik.

Sedangkan hasil dari penilaian kecemasan ibu hamil sesudah diberikan materi mengenai faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19, sebanyak 5 ibu hamil mengalami depresi dalam kategori sangat parah, 3 ibu hamil dalam kategori parah, 1 ibu hamil dalam kategori sedang, 4 ibu hamil dalam kategori ringan, dan 12 ibu hamil dalam

kategori normal. Sedangkan untuk kecemasan, sebanyak 8 ibu hamil mengalami kecemasan dalam kategori sangat parah, 1 ibu hamil dalam kategori parah, 4 ibu hamil dalam kategori sedang, 2 ibu hamil dalam kategori ringan, dan 10 ibu hamil dalam kategori normal. Untuk stress, sebanyak 4 ibu hamil mengalami stress dalam kategori sangat parah, 2 ibu hamil dalam kategori parah, 2 ibu hamil dalam kategori sedang, 1 ibu hamil dalam kategori ringan, dan 16 ibu hamil dalam kategori normal.

## PENUTUP

Setelah diberikan materi mengenai faktor pencetus kecemasan ibu hamil dan upaya mengatasi masa pandemi COVID 19 sebagian besar pengetahuan kader dalam kategori baik dan kecemasan ibu hamil sebagian besar berkurang. Diharapkan kader dapat membantu tenaga kesehatan memberikan penyuluhan dan mendampingi ibu hamil dalam melakukan upaya pencegahan kecemasan, ibu hamil dapat menerapkan upaya pencegahan kecemasan di rumah bersama keluarga, serta kecemasan pada ibu hamil berkurang

## DAFTAR PUSTAKA

- Brunton, P. J. (2013). Effects of maternal exposure to social stress during pregnancy: Consequences for mother and offspring. *Reproduction*, *146*(5). <https://doi.org/10.1530/REP-13-0258>
- CDC. (2020). United States COVID-19 Cases and Deaths by State. Retrieved December 16, 2020, from [https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F](https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/?CDC_AA_refVal=https%3A%2F)

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/special-populations/pregnancy-data-on-covid-19.html#global-counts-rates](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/special-populations/pregnancy-data-on-covid-19.html#global-counts-rates)

- Crouse Quinn, S. (2008). Crisis and emergency risk communication in a pandemic: a model for building capacity and resilience of minority communities. *Health Promotion Practice*, *9*(4 Suppl), 18S–25S. <https://doi.org/10.1177/1524839908324022>
- Kassaw, C., & Pandey, D. (2020). The Current Mental Health Crisis of COVID-19 Pandemic Among Communities Living in Gedeo Zone Dilla, SNNP, Ethiopia, April 2020. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s40737-020-00192-7>
- Kemkes RI. (2020). Covid 19 Indonesia. Retrieved December 16, 2020, from <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/covid-19>
- Martinia, J., Petzoldta, J., Einsleab, F., Beesdo-Baumac, K., Höflera, M., & Wittchena, H.-U. (2015). Risk factors and course patterns of anxiety and depressive disorders during pregnancy and after delivery: A prospective-longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, *175*, 385–395. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.01.012>
- Shahhosseini, Z., Pourasghar, M., Khalilian, A., & Salehi, F. (2015). A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children's Health. *Materia Socio Medica*, *27*(3), 200. <https://doi.org/10.5455/msm.2015.27.200-202>
- Shodiqoh, Roisa, E., Syahrul, & Fahriani. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, *2*, 141–150.
- Z, S., Abedian, K., & Azimi, H. (2008). Role of Anxiety during pregnancy in preterm delivery. *Journal of Zanjan University of*

*Medical Sciences and Health Services,*  
16(63), 85–92.