Jurnal Masker Medika Volume 10, Nomor 1, Juni 2022
e-ISSN : 2654-8658 https://jmm.ikestmp.ac.id
p-ISSN : 2301-8631 10.52523/maskermedika.v10i1.471

EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERSIAPAN PERSALINAN SECARA HOLISTIK DI MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL

Aminah Maya[1], Miskiyah Tamar[2]
[1]Program Studi DIII Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang.
[2]Program Studi Ilmu Keperawatan IKesT Muhammadiyah Palembang.
Email Korespondensi : mayachabie@gmail.com

ABSTRAK
Pendahuluan: Pada masa covid -19 ini Ibu hamil harus menjalani kehamilan dan persiapan kehamilan dengan ketenangan tanpa ada raca kecemasan. Gangguan akibat kecemasan yang dialami ibu akan menjadi kegawatdaruratan baik bagi ibu sendiri maupun janin dalam proses persalinanya. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan ibu hamil saat menghadapi persiapan persalinan yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan. Persiapan persalinan normal pada ibu di masa covid-19 ini tidak hanya berfokus pada persiapan secara fisik tapi juga persiapan mental dan spiritual. **Tujuan:** Untuk mengetahui bagaimana efektivitas pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan secara holistik di masa pandempandemic 19 terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini dilakukan di PMB Husniyati Palembang dengan responden sebanyak 50 ibu hamil. Jenis penelitian ini penelitian *quasi eksperimen* yang menggunakan rancangan *one group pre and post test design* yang menggunakan *Uji Wilcoxon*. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. **Hasil:** Terdapat perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan dengan menggunakan Uji Wilcoxon, diperoleh *p value* = 0.000. **Kesimpulan:** pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan secara holistik dimasa pandemi covid-19 terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.
Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Covid-19, Kecemasan Ibu Hamil

THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION ON HOLISTIC DELIVERY PREPARATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC ON REDUCING ANXIETY LEVEL OF PREGNANT MOTHERS

ABSTRACT
Background*: During this Covid-19 period, pregnant women must undergo pregnancy and preparation for pregnancy with peace of mind without any kind of anxiety. Disturbances due to anxiety experienced by the mother will become an emergency for both the mother and the fetus in the delivery process. One of the efforts to reduce the anxiety of pregnant women when facing childbirth preparation is by providing health education that aims to reduce the level of anxiety of pregnant women. Preparation for normal delivery for mothers during this Covid-19 period does not only focus on physical preparation but also mental and spiritual preparation.* ***Objectives****: To find out how the effectiveness of health education regarding preparation for childbirth in a holistic manner during the pandemic 19 in reducing the level of anxiety of pregnant women.* ***Methods****: This research was conducted at PMB Husniyati Palembang with 50 pregnant women as respondents. This type of research is analytical research that analyzes the effectiveness of the independent variable on the dependent variable using the Wilcoxon test. Sampling was done by purposive sampling.* ***Results****: There is a difference in the value before and after the health education intervention using the Wilcoxon test, obtained p value = 0.000.* ***Conclusion****: health education about holistic delivery preparation during the covid-19 pandemic has proven to be effective in reducing the anxiety level of pregnant women.*
Keywords*: Health Education, Covid-19, Pregnancy Anxiety*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir, kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama simulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Maka dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan hasil dari konsepsi atau penyatuan sperma dan ovum yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan dan lamanya hamil normal berkisar 40 minggu atau 9 bulan 7 hari, yang terbagi menjadi 3 trimester yaitu trimester pertama (0-14 minggu), trimester kedua (14-28 minggu), dan trimester ketiga (28-42 minggu). (Walyani, 2015).

Perubahan pada ibu hamil akan berlangsung terjadinya perubahan fisik dan mental yang bersifat alami. Agar proses kehamilan berjalan normal, maka ibu hamil harus menjaga kesehatannya, dengan memperhatikan pola makan, gaya hidup dan aktifitas fisiknya. Kebutuhan ibu hamil akan nutrisi lebih tinggi dibandingkan saat belum hamil. Kecakupan gizi ibu hamil dan pertumbuhan kandungannya dapat di ukur berdasarkan kenaikan berat badannya. Untuk memenuhi kebutuhan akan nutrisi, maka ibu harus makan-makanan yang banyak mengandung gizi karena makanan tersebut di perlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan kenaikan metabolisme (Purwoastuti, 2015).

Perubahan selama masa kehamilan akan terus terjadi hingga menjelang waktu persalinan. Program pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan kesehatan ibu dan anak. Kebutuhan asuhan persalinan normal yang diberikan pada pasien tetap perlu di berikan dengan memperhatikan kondisi masih berlangsungnya pandemi COVID-19 serta tindakan yang perlu dilakukan untuk mengatasinya di tingkat keluarga (ACOG, 2017).

Perencanaan persalinan dapat dilakukan manakala ibu, suami dan keluarga memiliki pengetahuan mengenai resiko tinggi dan tanda-tanda bahaya kehamilan serta bahaya COVID-19. Pada masa pandemi COVID-19 banyak hal dalam pelayanan kebidanan perlu adanya penyesuaian pelayanan sesuai dengan protokol kesehatan. Permasalahan kesehatan ibu dan anak menjadi hal yang perlu perhatian dalam kesuksesan program-program kesehatan khususnya ibu dan anak untuk menurunkan jumlah angka morbiditas dan mortalitas di tengah pandemic COVID-19 (Kemenkes RI, 2020). Cara terbaik untuk mencegah infeksi adalah dengan menghidari terpapar virus penyebab, mentaati protocol kesehatan sebagai upaya pencegahan penularan dalam praktik kehidupan sehari-hari (POGI, 2020).

Covid-19 adalah sebuah virus yang menyerang system pernapasan manusia. Imunitas yang kuat sangat dibutuhkan untuk mencegah terinfeksi dari Covid-19. Perasaan cinta dan kasih sayang melepaskan hormone endhorpin dan oksitosin yang mana menciptakan kebahagiaan dan memperkuat system imun tubuh. Mindfullness merupakan suatu kondisi kesadaran pada saat ini dengan penuh penerimaan sehingga perlu dilakukan pelayanan kesehatan yang bersifat Holistik yang mencakup Fisik, psikologis dan spriritual.

Perasaan cinta memicu produksi interferon protein yang dapat digunakan untuk bermanfaat untuk meningkatkan imun tubuh, termasuk dalam pencegahan virus Covid-19 sehingga persiapan persalinan normal pada ibu di masa covid-19 ini tidak hanya berfokus pada persiapan secara fisik tapi juga persiapan mental dan spiritual. Psikis atau kesehatan jiwa berasal dari tubuh yang secara jasamaniah memberikan kontribusi untuk beberapa aktifitas. Aktifitas psikis ini berinteraksi dengan amigdala, hipotalamus, dan anterior gyrus cingulate sehingga menyebabkan diproduksinya adrenalin, neuroendocrinological yang mana

menyebabkan masalah di tubuh manusia. Bersumber dari psikis/jiwa ini maka menimbulkan penyakit fisik berupa penyakit pernapasan, kardiovaskuler, neuroendokrin, gastrointestinal, psikologis dan penyakit lainnya (Alderice, 2013).

Pada masa covid -19 ini Ibu hamil harus menjalani kehamilan dan persiapan kehamilan dengan ketenangan tanpa ada raca kecemasan. Gangguan akibat kecemasan yang dialami ibu akan menjadi kegawatdaruratan baik bagi ibu sendiri maupun janin dalam proses persalinanya, yang dapat menyebabkan lepasnya hormon setres antara lain *Adreno Cortico Homone*(ACHT), *kortisol, katekolamin*, β- *Endorphin, GrowthHormone* (GH), *Prolaktin*, dan *Latunizing Hormone* (LH) / *Folicle Stimulating Hormone* (FSH). Lepasnya hormon-hormon tersebut mengakibatkan vasokontriksi sistemik, termasuk diantaranya kontriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen kedalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim (POGI, 2020).

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa takut serta gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan. Gejala tersebut merupakan respons terhadap setres yang normal dan sesuai tetapi menjadi patologis bila tidak sesuai dengan tingkat keparahan setres. (Susanti, 2017). Kecemasan yang dialami ibu hamil yaitu Kondisi psikologi yang dialami ibu selama hamil, kemudian akan kembali mempengaruhi aktivitas fisiologis. Kecemasan dapat mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, produksi adrenalin, aktivitas kelenjar keringat, sekresi asam lambung, dan lain-lain. Tekanan psikologis juga dapat memunculkan gejala fisik seperti letih, lesu, mudah marah, gelisah, psusing susah tidur, mual atau merasa malas (Tuti, 2018).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) menyatakan bahwa ada perbedaan rata-rata penurunan kecemasan pada kelompok intervensi yang diberikan pendidikan kesehatan dengan penurunan kecemasan sebesar 5,27 dengan p value 0,000 (p<0,05), 95% CI adalah 5,084 hingga 10,37. Kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan mengenai persalinan yang dilakukan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Persiapan Persalinan Secara Holistik Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam menghadapi persalinan di PMB (Praktik Mandiri Bidan) Kota Palembang.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode *quasi eksperimen* yang menggunakan rancangan *one group pre and post test design*. Artinya dalam penelitian ini subyek diobservasi dua kali yaitu pre dan post test. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui terjadinya perubahan setelah dilakukan eksperimen (Hidayat, 2012). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pendidikan Kesehatan Persiapan Persalinan Secara Holistik Di Masa Pandemi Covid-19 dan variabel dependen adalah kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini dilaksanakan di PMB (Praktik Mandiri Bidan) Husniyati, Palembang pada bulan Juni-September 2021 .

Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *purpose sampling (*Dahlan, 2014*).* Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil berjumlah 50 orang yang memenuhi kriteria Inklusi, yaitu responden yang kooperatif dan mau mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan sampai selesai dan bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan mendatangani lembar persetujuan. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan secara *univariat* dan *bivariat*.

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p-ISSN : 2301-8631
Volume 10, Nomor 1, Juni 2022
https://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i1.471

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan kesehatan Persiapan Persalinan.

Variabel	N	Standart Deviasi (SD)
Tingkat Kecemasan sebelum Pendidikan kesehatan	50	.348
- Ringan	4	
- Sedang	44	
- Berat	2	
Tingkat Kecemasan sesudah Pendidikan kesehatan	50	.418
- Ringan	39	
- Sedang	11	
- Berat	-	

Dari tabel 1 dapat dilihat dari total 50 responden didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan persiapan persalinan dengan nilai standar deviasi .348. Sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan pendidikan kesehatan persiapan persalinan dengan nilai standar deviasi .418.

Hasil Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisa bivariat, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas data dilakukan dengan uji *Shapiro wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 atau sama dengan 50 orang. Uji normalitas adalah pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan persiapan persalinan. peneliti menggunakan uji normalitas data dengan *Shapiro Wilk* dikarenakan subjek penelitian berjumlah kurang dari 50 orang dan didapatkan nilai Pre Test Sig. 0.088 dan Post Test Sig. 0.000, jika nilai Sig. < 0,05 maka salah satu pengukuran data berdistribusi tidak normal, sehingga dilakukan Uji *Wilcoxon* sebagai uji alternatif.

Tabel 2. Analisis Bivariat Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan kesehatan Persiapan Persalinan

Variabel	*P Value*
Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah Pendidikan kesehatan Persiapan Persalinan	0.000

Berdasarkan tabel 2 dari total 50 responden didapatkan hasil penelitian bahwa adanya perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh *p value* = 0.000.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data, diperoleh hasil *p* 0,000, karena nilai *p* < 0,05, maka secara statistik dapat dikatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan secara holistik dimasa pandemi covid-19 terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) menyatakan bahwa ada perbedaan rata-rata penurunan kecemasan pada kelompok intervensi yang diberikan pendidikan kesehatan dengan penurunan kecemasan sebesar 5,27 dengan p value 0,000 (p<0,05), 95% CI adalah 5,084 hingga 10,37. Kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan mengenai persalinan yang dilakukan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil.

Proses persalinan merupakan peristiwa yang melelahkan sekaligus berisiko. Tidak mengherankan, calon ibu yang akan melahirkan diselimuti perasaan takut, panik, dan gugup. Ibu menanti kehadiran bayinyya sebagai bagian dari dirinya. Terdapat perasaan tidak menyenangkan ketika bayinya tidak lahir tepat pada waktunya. Ibu takut terhadap hidupnya dan bayinya tidak tahu

kapan akan melahirkan. Ibu merasa takut akan rasa sakit dan bahaya yang akan timbul pada saat melahirkkan (Adelina, 2014).

Menurut Musbikin dalam Adelina, 2014, kecemasan menjelang persalinan tak kalah hebatnya ibu harus menghadapi rasa sakit saat hamil, gangguan saat melahirkan dan aneka kekhawatiran lainnya. Sikap tenang sangat membantu kelancaran persalinan. Untuk itu, lakukan persiapan yaitu memilih tempat hamil yang memadai, endampingan oleh pasangan dan hindari kisah buruk.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa takut serta gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan. Gejala tersebut merupakan respons terhadap setres yang normal dan sesuai tetapi menjadi patologis bila tidak sesuai dengan tingkat keparahan setres. Kecemasan yang dialami ibu hamil yaitu Kondisi psikologi yang dialami ibu selama hamil, kemudian akan kembali mempengaruhi aktivitas fisiologis. Kecemasan dapat mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, produksi adrenalin, aktivitas kelenjar keringat, sekresi asam lambung, dan lain-lain. Tekanan psikologis juga dapat memunculkan gejala fisik seperti letih, lesu, mudah marah, gelisah, pusing susah tidur, mual atau merasa malas. (Susilowati, 2012)

Pada masa covid -19 ini Ibu hamil harus menjalani kehamilan dan persiapan kehamilan dengan ketenangan tanpa ada raca kecemasan. Gangguan akibat kecemasan yang dialami ibu akan menjadi kegawatdaruratan baik bagi ibu sendiri maupun janin dalam proses persalinanya. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan ibu hamil saat menghadapi persiapan persalinan yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan yang bertujuan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Persiapan persalinan normal pada ibu di masa covid-19 ini tidak hanya berfokus pada persiapan secara fisik tapi juga persiapan mental dan spiritual.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti berasumsi bahwa kehamilam pada masa pandemi covid-19 menjadi kecemasan tersendiri bagi ibu hamil sehingga perlu dilakukan pelayanan kesehatan yang bersifat Holistik yang mencakup Fisik, psikologis dan spriritual. Kecemasan pada ibu hamil dikhawatirkan dapat berpengaruh kepada penurunan imunitas dan kekebalan tubuh yang dimiliki mereka sehingga lebih rentan terkena permasalahan kesehatan. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan ibu hamil saat menghadapi persiapan persalinan yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan yang bertujuan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan secara holistik dimasa pandemi Covid-19 efektiv menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil

Saran

Fasilitas kesehatan tetap dapat meningkatkan pelayanan antenatal care pada ibu hamil dengan menberikan edukasi terkait persiapan persalinan secara holistik dimasa pandemi Covid-19.

PENDANAAN

Penelitian ini didanai dari hibah Penelitian internal IKesT Muhammadiyah Palembang Tahun Anggaran 2020/2021

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi terjadinya konflik kepentingan dalam proses publikasi artikel ini.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada IKesT Muhammadiyah Palembang yang telah mendanai penelitian ini

KEPUSTAKAAN

Adelina, E. 2014. *Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di*

Puskesmas Turi Sleman. Skripsi. Program Studi Ners TIKES Alma Ata. Yogyakarta.

Alderdice, F., Health, P., Mcneill, J., Lynn, F., & Children, I. (2013). A systematic review of systematic reviews of interventions to improve maternal mental health and well-being. *Midwifery*, *29*(4), 389–399. https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.05.010

American Conggress of Obstetricians and Gynecologists. (2017). Guidelines for Perinatal Care

Dahlan, M. Sopiyudin. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta:

Hidayat, A. Aziz Alimul. (2012). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Kemenkes RI. Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCov). Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2020

POGI. Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (Covid-19) Pada Maternal (Hamil, Hamil Dan Nifas). Indonesia: POGI. 2020

Purwoastuti, Endang dan Elisabeth. 2015. *Panduan Materi kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berancana* Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS

Sari, Vitria Komala. 2017. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester III di Puskesmas Wilayah Kota Bukittinggi*. Tesis. Program Studi Magister Kebidanan PPS Universitas Aisyah Yogyakarta.

Susilowati, Dewi. 2012. *Pengaruh Dukungan Keluarga dan Paritas Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Mengahadapi Persalinan di RB Harapan Bunda.* Tesis. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Walyani, Siwi. 2015, *Asuhan Kebidanan Pda Kehamilan*Yogyakarta : PUSTAKA BARU EKSPRES