Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesiapan Mental Pada Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Saat Pandemi Covid-19 di Posyandu

Evi Zulfiana*, Adevia Maulida Cikmah, Ulfatul Latifah

Politeknik Harapan Bersama Tegal, Tegal, Indonesia

Email: evi.zulfiana33@gmail.com

Abstrak–Kehamilan adalah perjalanan yang mengubah hidup dengan sendirinya, bahkan ketika pandemi melanda dunia Kecemasan pada ibu hamil dapat berpengaruh pada kesehatan ibu dan janin. Pandemi covid-19 sebagai salah satu pengaruh kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. menurut *American College of Obstetricians dan Gynaecologist*, sejauh ini, data menunjukkan bahwa wanita hamil memiliki risiko lebih tinggi terkena virus Covid-19 dikarenakan perubahan sistem imun yang terjadi selama kehamilan, dapat membuat ibu hamil menjadi lebih rentan terkena infeksi dan lebih berisiko mengalami gejala penyakit berat dan fatal.tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang covid-19 dan Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang persiapan mental tentang menghadapi persalinan di masa pandemic covid-19. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan yang diawali dengan pre test dan diakhiri dengan post test, Hasil pre test masih ada beberpa ibu hamil yang pengetahuannya masih kurang sedangkan hasil post test kegiatan yang dilakukan semua ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil sudah mengetahui tentang kesiapan menghadapi persalinan di masa pandemi.

Kata Kunci: Kesiapan Mental Ibu Hamil; Covid-19

Abstract–Pregnancy is a life-changing journey by itself, even when the pandemic does not hit the world Anxiety in pregnant women can have an effect on the health of the mother and the fetus. Covid-19 pandemic as one of the influences of maternal anxiety in the face of childbirth. according to the American College of Obstetricians and Gynaecologists, so far, data show that pregnant women have a higher risk of developing the Covid-19 virus due to changes in the immune system that occur during pregnancy, can make pregnant women more susceptible to infection and more at risk of experiencing symptoms of severe and fatal diseases.The purpose of this devotion is to increase the knowledge of pregnant women about covid-19 and To increase the knowledge of pregnant women about mental preparation about facing childbirth during the covid-19 pandemic. The method of activities carried out is to provide health education that is useful to reduce the anxiety of pregnant women facing the preparation of childbirth during the covid-19 pandemic. The method of activities carried out is to provide health education that begins with pre test and ends with post test, pre test results there are still some pregnant women whose knowledge is still lacking while the results of post test activities conducted by all pregnant women who follow the class of pregnant women already know about the readiness to face childbirth in the pandemic.

Keywords: Mental Readiness of Pregnant Women; Covid-19

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah perjalanan yang mengubah hidup dengan sendirinya, bahkan ketika pandemi tidak melanda dunia. Sementara perjalanan menjadi ibu biasanya dikaitkan dengan lautan emosi yang berbeda-beda, pandemi yang sedang berlangsung tentu saja menambah stres dan tingkat kecemasan ibu hamil, Mulai dari ketakutan tertular COVID-19 hingga terganggunya rencana kehamilan yang ada, periode yang menantang ini telah menimbulkan kebingungan dan kecemasan bagi calon ibu.

Hasil penelitian menurut Nicky Danur Jayanti menggunakan analisis Paired T Test menunjukkan FCMC mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dengan nilai p value <0,000 dan nilai selisih rerata berada didalam batas normal CI, serta nilai t hitung menandakan bahwa nilai rata – rata sebelum perlakuan lebih rendah dibanding sesudah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa FCMC membawa dampak baik dalam perubahan tingkat kecemasan ibu hamil.

Virus corona telah mengganggu rencana kehamilan dan meningkatkan kecemasan sebagian besar ibu hamil, yang mempertanyakan bagaimana dampak virus itu terhadap kelahiran bayi mereka. Dokter mengatakan, lebih banyak studi diperlukan untuk mengetahui dampak virus terhadap janin dan bayi. Namun yang terbaik untuk dilakukan ibu hamil saat ini adalah melakukan pembatasan sosial.

Bencana non alam yang disebabkan oleh Corona Virus atau COVID-19 telah berdampak meningkatnya jumlah korban dan kerugian harta benda, meluasnya cakupan wilayah yang terkena bencana, serta menimbulkan implikasi pada aspek sosial ekonomi yang luas di Indonesia. Pemerintah telah menetapkan bencana non alam ini sebagai bencana nasional melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional. Dalam situasi normal, kematian ibu dan kematian neonatal di Indonesia masih menjadi tantangan besar, apalagi pada saat situasi bencana. Saat ini, Indonesia sedang menghadapi bencana nasional non alam COVID-19 sehingga pelayanan kesehatan maternal dan neonatal menjadi salah satu layanan yang terkena

dampak baik secara akses maupun kualitas. Dikhawatirkan, hal ini menyebabkan adanya peningkatan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi baru lahir.

Pada kondisi pandemi virus Corona (Covid-19) saat ini, memberikan dampak kecemasan terhadap seorang ibu saat dirinya dinyatakan hamil. Padahal sejatinya, kehamilan merupakan momen yang sangat ditunggu oleh para pasangan. Hingga saat ini, para ahli sedang mendalami dan mempelajari pengaruh infeksi Covid-19.

Di kota tegal jumlah ibu hamil masih cukup banyak, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan di masa pandemic covid, Untuk itu kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat di posyandu debong lor kota tegal.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait kesiapan mental ibu hamil menghadapi persalinan di masa covid-19 di Debong Lor.

2.1 Khalayak Sasaran

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di Debong lor.

2.2 Kerangka Pemecahan Masalah

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dengan jumlah peserta 30 peserta yang terbagi dalam tiga kelas ibu hamil di Debong Lor melalui tahapan pre test, post test, evaluasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 7 januari 2021 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pre test

Kelas Ibu Hamil	Jumlah Ibu Hamil	Pengetahuan Kesiapan mental ibu hamil		Pengetahuan Covid	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	10	8	2	9	1
2	10	9	1	9	1
3	10	7	3	8	2
3	30	24	6	26	4

Hasil pre test yang dilakukan sebelum memberikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan mental ibu hamil dari total 30 ibu hamil yang menjawab benar 24 dan yang menjawab salah 6, sedangkan pengetahuan covid dari total 30 ibu hamil yang menjawab benar 26 dan menjawab salah 4.

Tabel 2. Hasil post test

Kelas Ibu Hamil	Jumlah Ibu Hamil	Pengetahuan Kesiapan mental ibu hamil		Pengetahuan Covid	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	10	10	-	10	-
2	10	10	-	10	-
3	10	10	-	10	-
3	30	30	-	30	-

Hasil post test yang dilakukan pada ibu hamil setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan kesiapan mental ibu hamil dan covid dari 30 peserta menjawab benar semua.

3.2 Pembahasan

Dari hasil pre test sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang kesiapan mental dan covid sudah menjawab benar dan sebagian kecil menjawab salah, sedangkan hasil post test semua ibu hamil menjawab benar semua tentang kesehatan mental dan covid.

1. kesehatan mental untuk ibu hamil di masa pandemi:

- a. Ikuti pedoman untuk covid
 - b. Terimalah bahwa ini adalah waktu pengujian
 - c. Tetap lebih dekat dengan sistem pendukung Anda
 - d. Kurangi paparan informasi terbaru tentang virus corona
 - e. Bergabung dengan kelas antenatal online
 - f. Bangun rutinitas untuk diri Anda sendiri
 - g. Konsultasi psikologi online
2. Persiapan Melahirkan di tengah Pandemi Covid-19
- a. Proteksi diri
Kehamilan secara alami menyebabkan sistem kekebalan tubuh menurun. Hal ini membuat ibu hamil lebih rentan terkena infeksi, termasuk infeksi virus Corona. Selain itu, berbagai perubahan di dalam tubuh yang terjadi semasa kehamilan juga membuat ibu hamil dapat mengalami gejala yang lebih berat bila terkena COVID-19.
 - b. Memilih Tempat Melahirkan yang Tepat
Pilih rumah sakit atau klinik yang menerapkan prosedur melahirkan saat COVID-19 yang tertib agar potensi penularan tidak terjadi. Pastikan kendaraan telah tersedia, baik pribadi maupun ambulans rumah sakit jika sewaktu-waktu Ibu hendak melahirkan.
 - c. Berdiskusi dengan Dokter Mengenai Metode Melahirkan
Apakah Ibu akan melahirkan secara caesar atau normal. sebaiknya sudah didiskusikan menjelang persalinan. Sebaiknya tetap ikuti saran dokter demi keselamatan ibu dan bayi.
 - d. Mempersiapkan Mental atas Segala Kemungkinan
Ibu juga harus mempersiapkan mental atas segala kemungkinan yang akan terjadi. Termasuk jika ibu memiliki gejala yang mengarah ke COVID-19.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “peningkatan pengetahuan tentang Kesiapan Mental Ibu Hamil Dalam menghadapi Persalinan di Masa Covid 19 di debong Lor” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil sudah tahu tentang kesiapan mental ibu hamil menghadapi persalinan dan sudah tahu tentang covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. (2015). Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di. *eJournal Keperawatan*, 3(Volume 3 Nomor 2), 2, 3.
- Berliana, A. J. (2015). Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil yang Melakukan Senam Yoga di Do The Beauty & Fresh.
- Bobak, Lowdermilk, J. (2004). Persiapan Persalinan. In Renata Komalasari (Ed.), *Keperawatan Maternitas* (Edisi 4, pp. 235–238). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Bulechek, G. M., Butcher, H. K., Dochterman, J. M., & Wagner, C. M. (2016). *Nursing Interventions Classification (NIC)*. (I. Nurjannah & R. D. Tumanggor, Eds.) (6th ed.). Jakarta: Elsevier Ltd.
- Depkes R.I. (2009). *Pedoman Program Perencanaan dan Pencegahan Komplikasi (P4K)*. 2009, 1 of 50.
- Direktorat Bina Pelayanan Medik Dasar Departemen Kesehatan RI. (2007). *Pedoman pelayanan Antenatal care*. Departemen Kesehatan RI.
- Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. (2014). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak Continuum of Carelife Cycle*. (Y. W. Erna Mulati, Fatimah Royati, Ed.) (Edisi 1). Jakarta Selatan: Pusdiknakes.
- Fauziah, S., & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Fedrico Patria. (2015). *Dahsyatnya Hamil Sehat* (Edisi 1). Yogyakarta: Idesegar Media Utama.