

Naskah diterima;  
28 November 2024;

Disetujui;  
30 November 2024;

Publikasi Online;  
Desember 2024;

Korespondensi Penulis:  
email: [siskhamayah@gmail.com](mailto:siskhamayah@gmail.com)

## PENDIDIKAN KESEHATAN PERSIAPAN FISIK DAN MENTAL IBU HAMIL TRIMESTER MENJELANG PERSALINAN

Siskha Maya Herlina, Yadul Ulya, Regina Pricilia Yunika

Institut Kesehatan Yarsi Mataram  
Jl. TGH. M. Rasi Lingkar Selatan Nusa Tenggara Barat-Indonesia

**Abstrak :** Persiapan persalinan tidak hanya persiapan fisik namun persiapan mental juga merupakan hal yang utama. Oleh karena itu hal ini sudah disiapkan oleh ibu dan keluarga dari masa kehamilannya. Namun pada kenyataannya dilapangan ibu hamil belum mampu sepenuhnya siap menghadapi persalinannya baik secara fisik maupun mental. Tujuan pengabdian ini memberikan pendidikan kesehatan (penyuluhan) dalam persiapan mental dan fisik ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Metode pengabdian, pendidikan kesehatan dilakukan dengan penyuluhan kepada ibu-ibu hamil trimester III menjelang persalinan dengan ceramah memberikan materi dan diskusi dengan ibu hamil trimester III. Hasilnya bahwa persiapan ibu masih terdapat 20 orang dari 25 ibu hamil yang datang saat penyuluhan. Hasil yang didapatkan dari pre dan post pengisian kuisioner tentang kesiapan secara mental masih banyak yang mengalami kecemasan sedangkan kesiapan secara fisik dilihat dari komponen dari Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) belum terpenuhi secara maksimal. Ibu hamil sebagian besar lebih banyak yang mampu mempersiapkan persalinannya secara mental, sedangkan persiapan secara fisik masih belum banyak dan komponen dari P4K belum terpenuhi. Dampak: persiapan secara fisik dan mental harus dilakukan oleh tenaga kesehatan kepada ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya, berdampak baik karena hal ini mampu mengurangi resiko terjadinya komplikasi pada ibu maupun bayinya.

**Kata kunci:** *Persiapan Fisik, Persiapan Mental, Ibu Hamil Trimester lli*

**Abstract:** *Preparation for childbirth is not only physical preparation but mental absorption is also the main thing. Therefore, this has been prepared by the mother and family from the pregnancy period pregnant women are not fully ready to face childbirth. Objective: to provide health education (counseling) in the mental and physical preparation of pregnant women in the third trimester before delivery. Methods: Health education is carried out by counseling pregnant women in the third trimester before childbirth with lectures providing material and discussions with pregnant women in the third trimester. Results: There are still 20 people out of 25 pregnant women who came during counseling. The results obtained from the pre and post questionnaire filling out questionnaires about mental readiness still experience anxiety while physical readiness seen from the components of the Childbirth Planning and Complications Prevention Program (P4K) has not been fulfilled optimally.while physical preparation is still not much and the components of P4K have not been fulfilled. Impact: physical and mental preparations must be made by health workers to pregnant women in preparing for childbirth, which has a good impact because this is able to reduce the risk of complications for the mother and her baby.*

**Keywords:** *physical preparation, mental preparation, pregnant women in the third trimester*

### Pendahuluan

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan. Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil mengalami kecemasan. Dalam menghadapi persalinan 107.000 (28,7%) ibu hamil mengalami kecemasan (Yanti et al., 2023).

Data ASEAN dari 280 ibu hamil ditemukan 193 (68,9%) memiliki kekuatan yang sangat kuat terhadap proses persalinan sedangkan di Indonesia dari 162 ibu hamil terdapat 97 (59,8%) yang ditemukan mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Hidayah et al., 2021).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sekitar 48,7% (Kultu,2023)

Persiapan persalinan tidak hanya persiapan fisik namun persiapan mental juga merupakan hal yang utama. Oleh karena itu hal ini sudah disiapkan oleh ibu dan keluarga dari masa kehamilannya. Namun pada kenyataannya dilapangan ibu hamil belum mampu sepenuhnya siap menghadapi persalinannya baik secara fisik maupun mental (Rahmawati El et al, 2018).

Selain persiapan fisik dan mental, hal yang tidak kalah pentingnya yaitu adanya pendamping persalinan yang sangat penting dan dianjurkan

**Citation (APA Style):** [Siskha Maya Herlina \(2024\)](#). Pendidikan Kesehatan Persiapan Fisik Dan Mental Ibu Hamil Trimester Menjelang Persalinan. <https://ojs.idipri.or.id/index.php/ngabdimas/issue/view/6>

untuk melakukan perannya dalam mendukung ibu dalam proses persalinan nantinya (Saputri & Yudianti, 2020).

Melalui kunjungan Antenatal Care persiapan persalinan juga dapat dilakukan, salah satunya dengan mengikuti kelas ibu hamil ibu bisa mendapatkan informasi yang lengkap, jelas, perawatan kehamilan, serta persiapan persalinan, nifas, dan perawatan bayi baru lahir (R. Anggraini and Y. Kanora, 2019).

Pemerintah terus berupaya untuk melakukan terobosan dalam menurunkan AKI dan AKB di Indonesia dimana salah satunya adalah Program Perencanaan Persalinan dan mencegah Komplikasi (P4K) dimana dengan terlaksananya program ini dengan baik maka kesehatan ibu dan anak akan lebih baik (R. Anggraini and Y. Kanora, 2019).

Kesiapan persalinan menjadi salah satu tolak ukur dalam keberhasilan proses persalinan. Seorang ibu primigravida yang belum memahami tentang persalinan sering kali mengalami kesulitan dalam mempersiapkan persalinannya. Oleh karena itu, saat kehamilan berlangsung ibu sudah harus diberi pengetahuan tentang persalinan dan kesiapan apa saja yang dibutuhkan. Kurangnya persiapan persalinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu, rendahnya tingkat pendidikan, sosial budaya, sosial ekonomi (Geniofam, 2010).

Persalinan merupakan proses kelahiran yang berlangsung dengan kekuatan ibu sendiri tanpa bantuan alat serta tidak melukai ibu beserta janinnya. Tahapan atau kala dalam persalinan meliputi kala I (pembukaan), kala II (kala pengeluaran), kala III (kala uri), kala IV (kala observasi atau pengawasan). Pada primigravida biasanya berlangsung 12 jam untuk kala I fase aktif normalnya berjalan selama 6 jam pada primigravida, sedangkan lama persalinan kala I pada multigravida 8 jam. Faktor-faktor yang mempengaruhi persalinan antara lain tenaga atau kekuatan ibu (power), janin (passanger), jalan lahir (passage) kejiwaan (psych) meliputi kecemasan. Kecemasan pada ibu bersalin akan mempengaruhi proses persalinan (Sagita, 2018).

Dampak dari ketidaksiapan ibu menghadapi persalinan menjadi salah satu penyebab tingginya AKI. Pada waktu persalinan jika ibu ditemukan adanya komplikasi obstetri dan ibu tidak mengerti tentang persiapan yang diperlukan menjelang persalinan, maka ibu tidak mendapatkan pelayanan yang sesuai dan tepat waktu sehingga terjadi tiga keterlambatan dalam rujukan, yaitu keterlambatan

dalam pengambilan keputusan untuk merujuk, keterlambatan mencapai fasilitas kesehatan, keterlambatan dalam memperoleh pertolongan di fasilitas kesehatan (Depkes. RI. 2020).

Kecemasan yang berlebihan merupakan faktor emosional yang terkait dengan ketidaksiapan secara fisik maupun mental dan penyebab yang lain dikarenakan adanya peningkatan ketegangan otot panggul karena peningkatan sekresi katekolamin (Pirdel, et al., 2009).

Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat memicu keluarnya kadar katekolamin secara berlebih, sehingga dapat berakibat turunya aliran darah ke rahim, turunya kontraksi rahim, turunya aliran darah ke plasenta, oksigen yang tersedia untuk janin juga akan menurun atau berkurang, maka hal tersebut dapat menyebabkan lamanya persalinan kala I fase aktif (Trisetiyaningsih & Wulansari, 2018) Faktor psikologis juga berpengaruh terhadap nyeri persalinan seperti kehadiran pendamping persalinan. Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan bahwa ibu bersalin dengan pendamping yang mengalami nyeri berat sebanyak 4 orang, sedangkan ibu bersalin tanpa pendamping yang mengalami nyeri berat sebanyak 8 orang. Hal tersebut mendeskripsikan bahwa kehadiran pendamping persalinan sangat membantu pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin. Dinilai dari lebih sedikitnya ibu bersalin yang mengalami nyeri berat dibanding pada ibu bersalin tanpa pendamping.

Pendamping persalinan adalah seorang yang dapat berbuat banyak untuk dapat membantu ibu saat proses persalinan. Pendamping merupakan keberadaan seseorang yang mendampingi atau terlibat langsung sebagai pemandu persalinan, yang memberi dukungan selama kehamilan, persalinan, dan nifas, agar proses persalinan yang dilaluinya berjalan dengan lancar dan memberi kenyamanan bagi ibu bersalin (Indrayani, 2013).

Hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa kehadiran pendamping juga memiliki hubungan yang erat dengan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa ibu yang ditemani oleh suaminya, anggota keluarga atau seorang profesional yang dikehendaki mengatakan lebih percaya diri, nyaman dan persalinan pun berlangsung lancar sehingga dapat mengurangi rasa nyeri persalinan yang dirasakan (Bohren, et al., 2019).

Tujuan untuk menghindari komplikasi dalam persalinan, diperlukan mempersiapkan kehamilan atau persiapan menjelang kelahiran secara baik. Persiapan menjelang kelahiran yang terbilang cukup banyak mulai dari hal yang berupa fisik, mental, serta juga kebutuhan ibu selama dan setelah melahirkan. Ibu hamil yang pada masa kehamilannya tidak mengalami komplikasi akan beranggapan persalinannya akan berjalan normal sehingga ibu tidak memperdulikan persalinannya (Atikah Nurmala, 2012).

### Tinjauan Pustaka

Kehamilan menjadi masa yang menyenangkan dan menjadi perhatian bagi seorang perempuan dengan segala perubahan yang dialami baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik sudah jelas terlihat pada tubuh perempuan hamil. Pada kehamilan terdapat perubahan pada seluruh tubuh, khususnya area genitalia eksterna dan interna serta pada payudara yang terlihat lebih menonjol. Hal itu terkait hormon somatomammotropin, esterogen, dan progesteron yang memiliki peranan penting seperti perubahan yang terjadi pada perempuan hamil yang dapat dilihat seperti uterus, serviks uteri, vagina dan vulva, kulit dan metabolisme kehamilan, dan sebagainya (Prawiroharjo, 2005).

Begitupun dengan perubahan fisik dan psikis yang memiliki perasaan waswas, takut, khawatir sehingga membuat dirinya kadang merasa tertekan. Kondisi tersebut menekankan bahwa perempuan yang sedang hamil mengalami ketegangan emosional yang intensitasnya semakin meningkat yang mana kondisi tersebut akan muncul keinginan dan kebiasaan yang aneh serta tidak masuk akal yang terkadang disertai emosi yang kuat, sehingga dirinya mudah tersinggung, sangat perasa, bahkan mudah terganggu mentalnya (Basith, dkk, 2017).

Proses kehamilan sendiri merupakan suatu rentang waktu yang tidak hanya terjadi perubahan fisiologi, tetapi juga terjadi perubahan psikologis yang memerlukan penyesuaian emosi, pola berfikir, dan perilaku seperti yang disampaikan oleh Pantikawati (2010) bahwa latar belakang munculnya gangguan psikologi atau kejiwaan adalah berbagai ketidakmatangan dalam perkembangan emosional dan psikoseksual dalam rangka kesanggupan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi tertentu termasuk kehamilan. Perempuan hamil dalam proses kehamilannya juga merasakan kondisi tubuh yang lemah sehingga dapat memunculkan perasaan tertekan dan tidak berdaya. Hal

tersebut menimbulkan kecemasan tersendiri bagi perempuan hamil.

Kecemasan dalam kondisi hamil terutama mendekati kondisi melahirkan merupakan sesuatu hal yang wajar karena bisa dianggap sebagai pengalaman baru dan hal yang menantang bagi perempuan hamil. Hasil penelitian yang disampaikan oleh Hidayat (2013) terkait kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi proses persalinan sebanyak 69,6% dan sebagian kecil responden pada kategori tidak cemas dan kecemasan ringan masing-masing sebanyak 8,7%. Perempuan hamil juga merasakan gelisah dan kecemasan tersendiri dimana yang membuat gelisah dan cemas terjadi karena individu tersebut harus menghadapi konsekuensi kehamilannya seperti akan menjadi seorang ibu yang harus merawat dan membesarkan anaknya. Kecemasan itu sendiri merupakan suatu perasaan atau kondisi emosional yang memiliki ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, dkk, 2003).

Seorang perempuan hamil harus siap dalam menghadapi persiapan persalinan tidak hanya persiapan fisik namun persiapan mental juga merupakan hal yang utama. Oleh karena itu hal ini sudah disiapkan oleh ibu dan keluarga dari masa kehamilannya. Namun pada kenyataannya dilapangan ibu hamil belum mampu sepenuhnya siap menghadapi persalinannya baik secara fisik maupun mental (Sari & Kurnia, 2015).

Data BPS tahun 2023 Angka Kematian Ibu/AKI (Maternal Mortality Rate/MMR) dan Hasil Long Form SP2020 Menurut Provinsi, 2020. dari data BPS ini diketahui bahwasannya angka kematian ibu saat hamil maupun melahirkan dengan rata-rata di Indonesia sebanyak 189 kejadian. Dan hampir di seluruh provinsi di Indonesia masih banyak kasus terkait kematian Ibu saat hamil ataupun melahirkan.

Ketidaksiapan ibu menghadapi persalinan menjadi salah satu faktor penyebab adanya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Terjadinya kematian ibu terkait faktor penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia didominasi oleh perdarahan, eklamsi dan infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung kematian ibu masih

banyaknya kasus 3 terlambat yaitu terlambat mengenali bahaya persalinan dan mengambil keputusan, terlambat dirujuk dan terlambat ditangani. (Depkes RI, 2016)

Persiapan persalinan adalah hal yang penting dari proses persalinan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan yang optimal menjelang persalinan dan segera siap untuk proses laktasi (Manuaba, 2017). Lebih lanjut Sarifah (2016) bahwa menghadapi proses persalinan adalah pengalaman nyata yang dapat menyebabkan kondisi psikologis yang tidak stabil pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak siap untuk melahirkan akan lebih cemas dan mungkin menangis secara diam-diam. Menghadapi persalinan tentunya dibutuhkan kesiapan yang matang tidak hanya secara fisik saja, tetapi juga secara psikologis yang mana hal ini terkait kematangan emosional ibu hamil.

Kematangan emosi mengarah kepada kesiapan individu secara emosi dalam menyikapi segala perubahan di dalam dirinya serta mampu menempatkan emosi yang dirasakan sesuai dengan kondisinya. Kondisi tersebut merupakan reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu persoalan sehingga individu mengambil suatu keputusan atau tingkah laku yang didasari dengan suatu pertimbangan yang tidak berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain (Hurlock, 2000),

### Metode

Metode yang akan digunakan adalah ceramah dengan media audiovisual berupa powerpoint, LCD, laptop, dan leaflet. Powerpoint dan leaflet berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Tahap pertama merupakan tahap pretest, setelah itu pelaksanaan kegiatan dan selanjutnya Tahap posttest, di mana tim pengabdian membagikan kembali kuesioner untuk menilai pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

Pernyataan dalam kuesioner terdiri atas pernyataan positif dan negatif. Pemberian nilai didasarkan pada kedua jenis pernyataan tersebut. Jika jawabannya salah diberikan nilai 1 dan jika memilih jawaban benar mendapat nilai 0.

Pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan diinterpretasikan dengan skala, yaitu:

- a. Baik: 76% - 100%

- b. Cukup: 56% - 75%

- c. Kurang: <56%

Durasi pelaksanaan pengabdian ini sekitar 30 menit yang dilaksanakan di lokasi pengabdian yakni Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Kegiatan ini melibatkan organisasi kader di daerah jempong baru selain itu mahasiswa yang membantu jalannya acara penyuluhan dan pembagian kuisisioner kepada ibu Hamill trimester III sebanyak 25 orang di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram.

Keterlibatan masyarakat dalam kegiatan ini baik kader, warga sekitar, mahasiswa dan ibu hamil diharapkan dapat mengetahui persiapan persalinan baik secara fisik maupun mental sehingga lebih siap dalam menghadapi persalianya. Sehingga diharapkan bias meminimalisir resiko dan komplikasi persalinan

### Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan oleh peneliti dan melibatkan mahasiswa. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi, dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar atau solusi dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Yang dilaksanakan di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat yang akan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 9 November 2024. Selanjutnya tim pengabdian melakukan diskusi untuk penentuan solusi permasalahan yang ada.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Melalui Pendidikan Kesehatan

Tahap Kedua pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berupa solusi yang telah disetujui oleh Lurah Jempong Baru. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu pemberian pendidikan

kesehatan tentang persiapan persalinan ibu hamil trimester III menjeang persalinan. Pelaksanaan program kegiatan ini akan dilaksanakan pada 10 November 2024 di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram dengan melibatkan ibu hamil, mahasiswa, kader dan warga sekitar.



Gambar 2. Antusiasme Partisipasi Warga dalam Kegiatan Pengabdian

Kegiatan saat penyuluhan kesehatan juga akan dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama merupakan tahap pretest, di mana tim pengabdian membagikan kuesioner untuk menilai pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Tahap kedua merupakan proses pemberian penyuluhan kesehatan tentang masalah status gizi pada remaja. Pemberian materi akan dilaksanakan selama 15-20 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 10 menit. Ibu hamil yang menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah oleh tim pengabdian sehingga semangat dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan.

### Hasil dan Dampak

Hasil Kegiatan penyuluhan yang dilakukan ibu hamil trimester III yang mengikuti kegiatan di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram selama kurang lebih 30 menit dilihat ada perbedaan pengetahuan tentang persiapan persalinan dan dari persiapan secara fisik ibu hamil trimester III sudah lebih memahami apa yang perlu disiapkan, mulai dari persiapan penolong persalinan, pendamping persalinan, persiapan secara finansial, calon donor darah, kendaraan yang disiapkan sampai dengan rencana KB (Keluarga Berencana). Sedangkan untuk persiapan secara mental ibu hamil trimester III menjadi lebih siap sehingga kecemasan menjelang persalinan dapat berkurang.

Dampak dari kegiatan pendidikan kesehatan ini mampu membuat ibu hamil dalam persiapan persalinannya menjadi lebih baik, lebih memahami dan menyiapkan persalinan baik secara mental dengan mengurangi kecemasan yang ada dan mampu memperoleh dukungan dan support dari keluarga dan social. Persiapan secara fisik mampu membuat ibu dan keluarga lebih mempersiapkan dan siap menghadapi persalinannya mendatang. Persiapan pendamping, penolong persalinan, kendaraan, calon donor darah, persiapan biaya persalinan sampai dengan persiapan rencana melakukan KB (Keluarga Berencana)

Evalusi dari pelaksanaan pendidikan kesehatan dilihat dari hasil pengetahuan dan pemahaman ibu bersalin trimester III yang sudah dilakukan pretest dan post test. Hasil penyuluhan pendidikan kesehatan ibu hamil menjadi lebih memahami persiapan persalinan, baik secara fisik maupun mental. Sehingga bila kedua persiapan itu telah dilakukan maka ibu hamil trimester III menjelang persalinan menjadi lebih siap dan meminimalisir faktor resiko terjadinya komplikasi pada saat persalinan baik pada ibu maupun pada bayi.



Gambar 3. Pemberian Hadiah Kepada Ibu Hamil Trimester III

### Pembahasan

Menganalisis hasil pengabdian yang dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang telah dilakukan tim peneliti pada ibu hamil trimester III tentang persiapan persalinan baik secara fisik dan mental yang bertujuan membantu ibu hamil dan keluarga menjadi lebih siap menghadapi persalinannya dan meminimalisir terjadinya komplikasi baik pada ibu maupun bayinya sudah berjalan dengan baik dan hasil yang diharapkan sesuai dengan tujuan. Walaupun masih belum sempurna secara teknis dan pelaksanaan namun hasil yang didapatkan bias membuat ibu hamil merasa lebih siap dan paham

akan pentingnya persiapan baik fisik maupun mentalnya.

Pengabdian kesehatan serupa juga pernah dilakukan di kota Padang yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan score pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi. Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan meliputi pengetahuan tentang Membuat perencanaan persalinan, membuat perencanaan pengambilan keputusan jika terjadi kegawatdaruratan pada saat pengambilan keputusan tidak ada, mempersiapkan sistem transportasi jika terjadi kegawatdaruratan, membuat rencana/polamenabung, mempersiapkan langkah yang diperlukan untuk persalinan dan aktivitas menjelang persalinan. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan diantaranya umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, informasi dan pengalaman.

Pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil akan menentukan persiapan ibu hamil dalam menyiapkan persalinannya. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil, maka akan semakin akan se akur siap ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya baik persiapan secara fisik maupun mental serta finansial.

Menurut Hasil Penelitian Marniani Konga Naha (2018), menjelaskan pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil persalinan mempengaruhi perilaku ibu tersebut dalam mempersiapkan dan menghadapi persalinan. Selain itu dengan adanya pengetahuan ibu tentang persalinan akan membentuk respon positif tentang persalinan. Ketika ibu hamil siap dalam menghadapi persalinan maka tingkat kecemasan dan ketakutan ibu juga akan berkurang. dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan adanya edukasi untuk peningkatan pengetahuan ibu dalam persiapan persalinan akan meningkatkan persiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan sehingga persalinan dapat berjalan dengan cepat dan aman.

Berdasarkan data yang didapatkan pada saat survey awal melalui wawancara dengan bidan dan kader kesehatan, maka prioritas permasalahan mitra adalah sasaran juga mempunyai pengetahuan yang kurang memadai tentang persiapan persalinan meliputi persiapan fisik dan mental serta pendampingan persalinan.

Dalam melewati proses persalinan nantinya tentunya perlu dipersiapkan persiapan persalinan. Persiapan persalinan adalah hal yang penting dari proses persalinan yang bertujuan untuk

meningkatkan kesehatan yang optimal menjelang persalinan dan segera siap untuk proses laktasi.

Kecemasan dalam kondisi hamil terutama mendekati kondisi melahirkan merupakan sesuatu hal yang wajar karena bisa dianggap sebagai pengalaman baru dan hal yang menantang bagi perempuan hamil. Hasil penelitian yang disampaikan oleh Hidayat (2013) terkait kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi proses persalinan sebanyak 69,6% dan sebagian kecil responden pada kategori tidak cemas dan kecemasan ringan masing-masing sebanyak 8,7%. Perempuan hamil juga merasakan kegelisahan dan kecemasan tersendiri dimana yang membuat gelisah dan cemas terjadi karena individu tersebut harus menghadapi konsekuensi kehamilannya seperti akan menjadi seorang ibu yang harus merawat dan membesarkan anaknya. Kecemasan itu sendiri merupakan suatu perasaan atau kondisi emosional yang memiliki ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, dkk, 2023).

Dalam hal ini seorang perempuan hamil harus siap dalam menghadapi persiapan persalinan tidak hanya persiapan fisik namun persiapan mental juga merupakan hal yang utama. Oleh karena itu hal ini sudah disiapkan oleh ibu dan keluarga dari masa kehamilannya. Namun pada kenyataannya dilapangan ibu hamil belum mampu sepenuhnya siap menghadapi persalinannya baik secara fisik maupun mental (Sari & Kurnia, 2015).

Hasil penelitian Sulistianingsih & Hasyim (2021) terkait pengaruh edukasi persalinan via whatsapp group terhadap pengetahuan ibu hamil menghadapi persalinan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata peningkatan skor pengetahuan ibu hamil menghadapi persalinan pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Melihat hal ini membuat kita sadar bahwa persiapan secara mental dan fisik sangat diperlukan oleh ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya.

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan bahwa mempersiapkan proses persalinan membutuhkan kesiapan baik secara fisik maupun mental yang harus dihadapi oleh ibu hamil. Persiapan persalinan sejatinya memiliki tujuan untuk mempersiapkan segala kebutuhan baik finansial, fisik, dan mental

dalam menyambut kelahiran anak. Sikap yang baik dalam mempersiapkan proses persalinan tentunya akan membentuk suatu respon yang baik terkait proses persalinan itu sendiri sehingga seorang ibu akan dengan segala usaha dilakukan dalam mempersiapkan persalinan yang akan dihadapi. Ibu hamil tersebut akan menyiapkan segala kebutuhan yang diperlukan dalam proses persalinan serta berpartisipasi untuk mencegah adanya komplikasi yang mungkin saja terjadi. Kesiapan mental ibu hamil sangat penting dalam menghadapi proses persalinan. Persiapan mental yang baik dapat membantu ibu memiliki pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan lancar.

Proses kehamilan yang telah direncanakan. Merencanakan kehamilan dengan baik juga akan berdampak baik pada proses kehamilan dan persalinan yang akan dihadapi oleh ibu hamil. Dirinya sudah mempersiapkan dan memperhitungkan apa yang akan terjadi dengan dirinya. Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, menunjukkan juga ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk memiliki kesiapan mental dalam menghadapi persalinan

Hasil kajian pustaka yang telah dilakukan pada beberapa kegiatan persiapan persalinan menunjukkan bahwa beragam faktor yang mempengaruhi kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Akan tetapi segala faktor tersebut akan berbeda pada setiap ibu hamil sehingga bisa menjadi pemahaman terkait persiapan dalam menghadapi persalinan. Selain itu juga telah diuraikan beberapa hal yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan sehingga ibu hamil dapat dengan lancar dalam mempersiapkan kehamilan maupun proses persalinan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah tim pengabdian lakukan dapat disimpulkan bahwa memiliki kesiapan mental dalam menghadapi persalinan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil maupun ibu lain yang merencanakan kehamilan. Selain itu tenaga kesehatan sebagai fasilitator dan edukator maupun keluarga pemberi support sangat berperan penting dalam pelaksanaan persiapan persalinan baik persiapan fisik maupun persiapan mental. Beragam faktor mempengaruhi kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan diantaranya adalah pengetahuan ibu hamil, dukungan keluarga dan suami, kondisi

kesehatan, stress dan kecemasan, pengalaman masa lalu, religiusitas, kematangan emosi, serta perencanaan kehamilan. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengoptimalkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu perencanaan, menggali informasi, senam hamil atau yoga, strategi coping, cek rutin terkait kehamilannya, dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam ketika menghadapi proses persalinan dan tidak kalah penting mengikuti kegiatan kelas ibu hamil.

Kegiatan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan ini membuat ibu hamil lebih paham tentang apa yang perlu disiapkan secara mental dan fisik begitu juga dengan penataaksanaan bagaimana menghadapinya. Sangat diharapkan oleh tim peneliti adanya kegiatan pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dan melibatkan lebih banyak lintas sector untuk pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini sehingga pelaksanaannya bias secara berkesinambungan dan memberi manfaat bagi para ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya.

Harapan kami kegiatan ini bisa menjadi langkah awal dan kedepannya bisa merangkul tenaga kesehatan, kader, tokoh masyarakat dan karang taruna agar kegiatan positif ini bisa berkelanjutan. Serta untuk semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu. Kami ucapka terima kasih.

## Daftar Pustaka

- 1,2,11–20,3,21,4–101.[2] Rhomadoni MF, Jadid UN. *Application of Educational Technology in Management Context : Opportunities and.* 2024;02(01):1275-1279.
2. Ali Akbar, Abdul Wahid, Syamsul Bahri, Ahlun Ansar, Askar Nur. *Penerapan Sistem Teknologi Pembelajaran dalam Pendidikan Nasional.* Al-Ubudiyah J Pendidik dan Stud Islam. 2023;4(1):119-130. doi:10.55623/au.v4i1.201
3. [5] Sakti A. *Meningkatkan Pembelajaran Melalui Teknologi Digital.* J Penelit Rumpun Ilmu Tek. 2023;2(2):212-219. <https://doi.org/10.55606/juprit.v2i2.2025>
4. [3] Ulfah U. *Inovasi Digital dalam Pendidikan Islam : Meningkatkan Kualitas Pembelajaran dan Keterlibatan Mahasiswa.* Published online 2024.
5. Lestari DI, Kurnia H. *Implementasi Model Pembelajaran Inovatif Untuk Meningkatkan Kompetensi Profesional Guru Di Era Digital.* JPG J Pendidik Guru. 2023;4(3):205-222.

6. Patmasari L, Hidayati D, Ndari W, Sardi C. *Digitalisasi Pembelajaran Yang Berpusat Pada Siswa Di Smk Pusat Keunggulan*. J Ilm Mandala Educ. 2023;9(1):1-7. doi:10.58258/jime.v9i1.3729
7. Rista Maharani R, Dwi Saputri Y. *Analisis Peran dan Pengaruh Teknologi dalam Dunia Pendidikan*. 2024;2(3):83-90. <https://doi.org/10.61132/morfologi.v2i3.614>
8. Akanbi Yusuf M, Abubakar A, Yunusa, Sulaiman KA, Adeyemi IO. *Influence of Psychosocial Characteristics on Social Media Usage among Continuing Education Learners (Cels) in Kwara State University, Malete, Nigeria*. Indones J Curric Educ Technol Stud. 2022;10(2):86-100. doi:10.15294/ijcets.v10i2.58566
9. Utomo FTS. *Inovasi Media Pembelajaran Interaktif Untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Era Digital Di Sekolah Dasar*. 2023;08(September):1-14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
10. Lubis S. *Inovasi Pembelajaran Berbasis Digital untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*. J Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidik. 2022;2(12):1121-1126. doi:10.17977/um065v2i122022p1121-1126
11. Westra, Ketut I. *Inovasi Pembelajaran Berbasis Digital*. *Inov Pembelajaran Berbasis Digital*. 2022; (Prospek I):18-19.
12. [4] Saiful Rizal A. *Inovasi Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di Era Digital*. Attanwir J Keislam dan Pendidik. 2023;14(1):11-28. doi:10.53915/jurnalkeislamandanpendidikan.v14i1.329
13. Nana, Surahman E. *Pengembangan Inovasi Pembelajaran Digital Menggunakan Model Blended POE2WE di Era Revolusi Industri 4.0*. Pros SNFA (Seminar Nas Fis dan Apl. 2019;4:82. doi:10.20961/prosidingsnfa.v4i0.35915
14. Agustian N, Salsabila UH. *Peran Teknologi Pendidikan dalam Pembelajaran*. Islamika. 2021;3(1):123-133. doi:10.36088/islamika.v3i1.1047
15. Wahyudi D, Prihatin T. *Teaching Digital Citizenship for Vocational Students through "Netizen" Application: its Urgency and Effectiveness*. Indones J Curric Educ Technol Stud. 2022;10(2):110-118. doi:10.15294/ijcets.v10i2.61101
16. Larasati D, Haryono H. *The Effectiveness of Google Classroom in the Flipped Class-room Model for English Subjects in Vocational School*. Indones J Curric Educ Technol Stud. 2022;10(1):25-35. doi:10.15294/ijcets.v10i1.54802
17. Sukses S, Subkhan E. *The Management Process of the Emergency Curriculum and Its Influential Factors: Insight from the Field*. Indones J Curric Educ Technol Stud. 2022;10(1):45-56. doi:10.15294/ijcets.v10i1.56103
18. Arif M, Saro'i M, Asfahani, Mariana, Arifudin O. *Challenges and Opportunities in Islamic Learning Innovation in the Digital Era*. Glob Educ J. 2024;2(1):78-80. <https://journal.civiliza.org/index.php/gej>
19. Sundari E. *Transformasi Pembelajaran Di Era Digital: Mengintegrasikan Teknologi Dalam Pendidikan Modern*. Cendekia Pendidik. 2024;3(6):101-112.
20. Putra BAWP. *Transformasi Pembelajaran Di Era Digital: Mengintegrasikan Teknologi Dalam Pendidikan Modern*. Published online 2016:1-23.
21. [1] Hasriadi H. *Metode Pembelajaran Inovatif di Era Digitalisasi*. J Sinestesia. 2022;12(1):136-151. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/161>