

**PENGARUH KELAS IBU HAMIL TERHADAP KECEMASAN IBU
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN UPT PUSKESMAS BERAMPU
DESA BERAMPU KECAMATAN BERAMPU
KABUPATEN DAIRI**

¹Marlina Panjaitan, ²Serly Monika br Sembiring

¹ Email; serlykembaren25@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan. Kecemasan yang terjadi selama kehamilan diperkirakan akan memengaruhi antara 15 - 23% wanita dan berpengaruh dengan peningkatan risiko negatif pada ibu dan anak yang dilahirkan. Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir, melalui praktik dengan menggunakan Buku KIA

Metode. Jenis penelitian ini bersifat quasi eksperimental dengan rancangan penelitian metode pre-experimental design tipe *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan jumlah sampel sebanyak 36 ibu hamil. Analisa data yang peneliti lakukan adalah Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

Hasil. Penelitian ini melakukan uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan p value $0.000 < 0.05$ sehingga ada pengaruh kelas ibu hamil terhadap kecemasan ibu hamil di UPT Puskesmas Berampu Desa Berampu Kecamatan Berampu Kabupaten Dairi Tahun 2021.

Kesimpulan. Diharapkan bidan di Puskesmas dapat memberikan perhatian lebih terhadap program kelas ibu hamil di wilayah kerjanya. Diharapkan dapat mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh Puskesmas di wilayahnya dan meningkatkan keaktifannya dalam mengikuti pelaksanaan kelas ibu hamil yaitu sebanyak 4 kali pertemuan selama masa kehamilan

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kelas Ibu Hamil.

PENDAHULUAN

Ketakutan selama kehamilan dimanifestasikan sebagai kecemasan mengalami keguguran, cemas kelainan janin, dan cemas tidak menjadi ibu yang

baik. Kecemasan ibu hamil meningkat menjelang akhir kehamilan, sebagian besar karena takut melahirkan dan nyeri persalinan (Kiruthiga, 2017).

Ibu hamil mengalami kecemasan seperti reaksi emosional dalam mengkhawatirkan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu (Alza & Ismarwati, 2017).

Penelitian telah menunjukkan bahwa suatu kondisi seperti kecemasan selama kehamilan berhubungan dengan peningkatan kortisol dalam rahim dan memiliki hubungan dengan gangguan perkembangan kognitif anak (Bergman dkk., 2010).

Kecemasan yang terjadi selama kehamilan diperkirakan akan memengaruhi antara 15 - 23% wanita dan berpengaruh dengan peningkatan risiko negatif pada ibu dan anak yang dilahirkan (Dennis dkk., 2017; Sinesi dkk., 2019). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan antara 7-20% di negara maju sementara pada negara berkembang dilaporkan 20% atau lebih (Biaggi dkk., 2016; Husain dkk., 2012). Di Indonesia sendiri, dilaporkan 28,7% yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III (Siallagan & Lestari, 2018).

Dampak negatif dari kecemasan ibu hamil yaitu dapat meningkatkan tekanan darah sehingga memicu terjadinya keguguran dan preeklamsi. Preeklamsi berat dan komplikasinya (eklampsia) juga menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu. Angka kematian ibu yang disebabkan oleh hipertensi di Indonesia merupakan salah satu yang memiliki angka kematian ibu cukup tinggi yang 12% nya disebabkan karena hipertensi dalam kehamilan (Ummiyati & Asrofin, 2019).

Upaya Pemerintah untuk mempercepat penurunan kematian ibu dan bayi melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu dan keluarga. Peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ini diharapkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan menjadi meningkat. Program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan untuk mendukung langkah tersebut adalah Kelas Ibu Hamil Kegiatan kelas ibu hamil menggunakan metode pembelajaran salah satunya dengan pembahasan materi Buku KIA.

Penggunaan Buku KIA diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak serta gizi sehingga salah satu tujuan pembangunan nasional yaitu penurunan AKI dan AKB dapat tercapai(Naharani et al., 2018)

Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir, melalui praktik dengan menggunakan Buku KIA. (Kemenkes,2016). Program kelas ibu hamil adalah salah satu bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil agar terjadi perubahan sikap dan perilaku positif sehingga ibu memeriksakan kehamilan dan melahirkan ke tenaga kesehatan, yang pada akhirnya akan menurunkan angka kematian ibu dan anak. (Kemenkes, 2011).

Pelaksanaan kelas ibu hamil bermanfaat dalam hal persiapan baik secara fisik maupun psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Dalam segi psikologis kegiatan ibu dapat

meningkatkan kepercayaan diri yang cukup dalam menghadapi persalinan. Hal ini terutama diakibatkan karena selama mengikuti kelas hamil peserta diberikan penyuluhan mengenai persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Sehingga melalui kegiatan kelas ibu hamil peserta dapat lebih siap dan kecemasan dapat berkurang dalam menghadapi persalinan(Kemenkes, 2011).

Khususnya pada Trimester III sampai pada saat proses kelahiran, itu adalah masa penantian dengan penuh kewaspadaan. Pada saat inilah wanita akan merasa cemas dengan kehidupan bayinya nanti akan lahir normal atau abnormal. Bagaimana nyeri yang dirasakan saat melahirkan, apakah bayinya tidak mampu keluar karena perutnya sudah besar atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera pada saat bayinya keluar (Lalita, 2013).

Dari hasil wawancara dengan 10 ibu hamil di UPT Puskesmas Berampu di dapat terdapat 5 ibu hamil yang merasa cemas dalam menghadapi persalinan, khawatir akan kesehatan dirinya dan bayinya serta ibu jarang mengikuti kelas hamil

dengan berbagai alasan. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kelas ibu hamil terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan upt puskesmas berampu desa berampu kecamatan berampu Kabupaten Dairi.

METODE

Penelitian dilakukan di UPT Puskesmas Berampu Desa Berampu Kecamatan Berampu Kabupaten Dairi. Lokasi ini dipilih sebagai tempat penelitian dengan pertimbangan lokasi dekat dengan peneliti dan subjek mudah didapatkan. Total sampel yang digunakan 36 orang dengan sampel tersebut akan diseleksi yaitu ibu hamil, jarang mengikuti kelas hamil, dan bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani lembar *informed consent*. Jenis penelitian ini bersifat quasi eksperimental dengan rancangan *one group pre- and post-test* yaitu rancangan penelitian yang tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol)

Pengumpulan data dilakukan di UPT Puskesmas Berampu Desa Berampu Kecamatan Berampu

Kabupaten Dairiselama bulan februari sampai dengan maret 2022. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah langkah yaitu mengajukan permohonan izin kepada Prodi Sarjana Kebidanan INKESSUMUT. Setelah itu mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian kepada kepala UPT Puskesmas Berampu Desa Berampu Kecamatan Berampu Kabupaten Dairi. Setelah ada persetujuan dari responden maka dilakukan pengumpulan data terkait dengan identitas responden dan kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan kuesioner.

Analisa data yang peneliti lakukan adalah untuk mengetahui distribusi frekuensi, seperti data demografi dan hasil observasi tingkat nyeri. Analisa untuk mengetahui interaksi dua variable, baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif (Suryono, 2013). Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dinyatakan bermakna jika $p \text{ value} < 0,05$. Nilai probabilitas ($p \text{ value}$) dapat diartikan sebagai besarnya peluang (probabilitas) yang diamati dari statistik uji.

HASIL

Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Kelas Ibu Hamil

Kecemasan pada ibu hamil sebelum kelas ibu hamil

dikategorikan menjadi 4 yaitu tidak ada kecemasan, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan cemas berat sekali yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Kelas Ibu Hamil

No	Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Kelas Ibu Hamil	Frekuensi	%
1.	Tidak ada kecemasan	0	0
2.	Cemas Ringan	4	11,11
3.	Cemas Sedang	25	69,44
4.	Cemas Berat	7	19,4
5.	Berat sekali	0	0
	Total	36	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil sebelum melakukan kelas ibu hamil mayoritas cemas sedang sebanyak 25 orang (69,4%).

Kecemasan pada ibu hamil sesudah kelas ibu hamil dikategorikan menjadi 4 yaitu tidak ada kecemasan, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan cemas berat sekali yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Kelas Ibu Hamil

Tabel 2
Kecemasan Ibu Hamil Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Sesudah Kelas Ibu Hamil

No	Kecemasan Pada Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Kelas Ibu Hamil	Frekuensi	%
1.	Tidak ada kecemasan	3	8,33
2.	Cemas Ringan	26	72,22
3.	Cemas Sedang	7	19,44
4.	Cemas Berat	0	0
5.	Berat sekali	0	0
	Total	36	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa cemas ringan sebanyak 26 orang kecemasan pada ibu hamil sesudah (72,22%).
melakukan kelas ibu hamil mayoritas

Analisis Bivariat

Tabel 3
Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Kelas Ibu Hamil

No	Variabel	N	Mean	<i>p value</i>
1.	Kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan kelas ibu hamil	36	18,00	0,000
2.	Kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan kelas ibu hamil	36		

Hasil uji statistik pada tabel 3 dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan $p \text{ value } 0.000 < 0.05$ sehingga ada pengaruh kelas ibu hamil terhadap kecemasan ibu hamil di UPT Puskesmas Berampu Desa Berampu Kecamatan Berampu Kabupaten Dairi Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh karena persepsi ibu yang kurang tepat mengenai kehamilan dan persalinannya. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa atau menimbulkan ketakutan pada ibu hamil yang belum pernah pengalaman tentang persalinan.

Pikiran tersebut akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatik, dalam kondisi ini sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar adrenalin, tiroid, dan pituitary mengeluarkan hormonnya ke aliran darah untuk mempersiapkan tubuh menghadapi situasi darurat yaitu adanya stressor (Andriana, 2011).

Dalam trimester pertama wanita harus beradaptasi terhadap perubahan habitus tubuhnya. Pembesaran uterus menekan kandung kemih dan rektum sehingga dapat menyebabkan seringnya buang air kecil dan konstipasi. Peningkatan kadar estrogen dapat menyebabkan penurunan libido pada beberapa ibu hamil, mual, dan muntah terjadi sebagai respon terhadap meningkatnya kadar Human Chorionic

Gonadotropin. Pada saat ini ibu hamil merasa takut mengalami kegagalan dalam kehamilan (Manuaba,2010)

Pada trimester kedua keadaan ibu hamil menjadi lebih baik, kembali bertenaga, mual muntah mulai menghilang, gerakan janin mulai dirasakan. Menurut budaya kepercayaan menghubungkan tipe gerakan janin dengan jenis kelamin bayi yang dikandungnya. Kepercayaan atau budaya tersebut dapat menimbulkan rasa cemas dan depresi pada sebagian ibu hamil jika kepercayaan tersebut berbeda dengan harapan. Ibu hamil juga seringkali merasa khawatir tentang kesehatan janin yang dikandungnya akan lahir cacat (Manuaba,2010).

Pada trimester ketiga, kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik. Semua sistem kardiovaskular, ginjal, pulmonal, gastrointestinal, endokrin mengalami perubahan jelas yang dapat menyebabkan sesak nafas saat aktivitas dan rasa panas. Ibu hamil akan memperlihatkan kecemasan yang meningkat saat tanggal persalinan mendekat (Manuaba,2010).

Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor

penunjang terjadinya kecemasan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan turut menentukan rendah tidaknya seseorang menyerap atau menerima dan memakai pengetahuannya. Pendapat ini ditunjang oleh beberapa penelitian yang menyatakan bahwa kecemasan dan depresi yang dialami oleh ibu hamil dapat dipengaruhi oleh status pendidikan ibu hamil tersebut (Murti, 2014).

Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara ibu hamil dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Kelas ibu hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan diri selama menghadapi kehamilan, persalinan, nifas dan perawatan bayi. Salah satu kegiatann di dalam kelas ibu hamil adalah aktifitas fisik atau senam hamil yang didalamnya terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil (Larasati, 2012).

Peningkatan kemampuan ibu dalam beradaptasi terjadi karena adanya penambahan informasi pada diri ibu melalui kegiatan kelas ibu hamil, sehingga kelas ibu hamil

merupakan salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan oleh ibu untuk mengurangi atau mengelola kecemasan yang dialaminya (Kemenkes, 2014).

Penelitian Euginie(2014), juga telah membuktikan bahwa pada kegiatan kelas ibu hamil mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida menghadapi persalinan, sehingga tingkat kecemasan ibu primigravida yang mengikuti kelas ibu lebih rendah/ringan dibandingkan ibu primigravida yang hanya ANC biasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan UPT Puskesmas Berampu Desa Berampu Kecamatan Berampu Kabupaten Dairi Tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa: Kecemasan pada ibu hamil sebelum melakukan kelas ibu hamil mayoritas cemas sedang sebanyak 25 orang (69,4%). Kecemasan pada ibu hamil sesudah melakukan kelas ibu hamil mayoritas cemas ringan sebanyak 26 orang (72,22%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan ada pengaruh kelas ibu hamil terhadap kecemasan ibu hamil di

UPT Puskesmas Berampu Desa Berampu Kecamatan Berampu Kabupaten Dairi Tahun 2021.

Daftar Pustaka

- Alza, N., & Ismarwati. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.31101/jkk.205>
- Bergman, K., Sarkar, P., Glover, V., & O'Connor, T. G. (2010). Maternal Prenatal Cortisol and Infant Cognitive Development: Moderation by Infant Mother Attachment. *Biological Psychiatry*, 67(11), 1026–1032. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.01.002>
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2016). Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 191, 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.014>
- Husain, N., Cruickshank, K., Husain, M., Khan, S., Tomenson, B., & Rahman, A. (2012). Social stress and depression during pregnancy and in the postnatal period in British Pakistani mothers: A cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 268–276. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.009>
- Naharani, A. R., Siswati, S., & Fatkhayah, N. (2018). Hubungan Perilaku Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi

- Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Desa Kalisapu Kecamatan Slawi. Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal, 7(2), 300.
<https://doi.org/10.30591/siklus.v7i2.856>
- Nolan, Mary. (2010). Kelas Bersalin. Jogjakarta
- Shrestha, S., & Pun, K. D. (2016). Anxiety on Primigravid Women Attending Antenatal Care: A Hospital Based Cross-sectional Study. Kathmandu University medical journal (KUMJ), 16(61), 23–27.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30631012>
- Sinesi, A., Maxwell, M., O'Carroll, R., & Cheyne, H. (2019). Anxiety scales used in pregnancy: systematic review. BJPsych Open, 5(1), e5.
<https://doi.org/10.1192/bjo.2018.75>