

Edukasi Kesehatan tentang Faktor Penyebab Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebagai Upaya dalam Persiapan Persalinan

Siskha Maya Herlina^{1*}, Yopi Suryatim Pratiwi², Regina Pricilia Yunikar³, Yadul Ulya⁴

Siskhamayah@gmail.com^{1*}, yopisuryatimpratiwi@gmail.com², reginapricilia@outlook.com³,
yadululya@gmail.com⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Yarsi Mataram

Abstract: Pregnancy is a significant moment in a woman's life, a time of great joy and hope. However, pregnancy can also be a challenging and stressful time, both physically and emotionally. This condition often becomes an emotional crisis for some women and, if not managed properly, can lead to complications for both mother and baby. Evidence shows that various somatic and psychological problems, such as fear, anxiety, and depression, often accompany pregnancy. Anxiety is a mental state often characterized by feelings of worry, dread, and anxiety about things that have not yet happened or may happen in the future, including high risks for the pregnant woman. Pregnant women with a history of miscarriage may fear that they will lose another baby, and this can exacerbate their anxiety. Anxiety that persists throughout the labor process can prolong labor and increase the risk of maternal and fetal death. Therefore, a community service initiative in Jempong Baru District was carried out to increase the knowledge of pregnant women in the third trimester to find out the factors that cause anxiety before childbirth as an effort to prepare for a healthy childbirth. Using a lecture method supported by audiovisual media and leaflets, this program follows the stages of pre-test, counseling, and post-test, which showed a significant increase in the knowledge of pregnant women in the third trimester from 16% in the good category to 80% after the intervention. This program and activity not only increase the knowledge of pregnant women but prepares for childbirth to be safer and well-planned, thereby reducing anxiety before childbirth.

Keywords:

Anxiety, Childbirth Preparation, Health Education, Third Trimester Pregnant Women

Pendahuluan

Persiapan persalinan adalah rencana tindakan yang dibuat oleh ibu, anggota keluarga dan bidan. Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar (Wulandari & Rahmawati, 2022). Dengan adanya rencana persalinan akan mengurangi kebingungan dan kekacauan pada saat persalinan, ada beberapa hal yang harus di siapkan dalam persiapan persalinan yaitu meliputi tempat persalinan, biaya persalinan, rencana untuk pengambilan keputusan jika terjadi kegawatdaruratan dan calon pendonor darah. Ketidaksiapan ibu dalam menghadapi

persalinan menjadi salah satu faktor penyebab tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) (Rosianna, 2023).

Di Indonesia, jumlah kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup dari tahun 1992 hingga 2020 mengalami fluktuasi. Data yang diperoleh dari program Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak di Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa jumlah kematian ibu antara tahun 2019 hingga 2021 cenderung meningkat, sementara pada periode 2021-2023, angka kematian ibu menunjukkan fluktuasi. Pada tahun 2023, jumlah kematian ibu tercatat sebanyak 4.482 jiwa (DINKES NTB, 2024). Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator yang digunakan untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 jumlah kematian ibu diseluruh dunia sebanyak 295.000 menurun menjadi 287.000 pada tahun 2020 (World Health Organization, 2024 & World Health Organization, 2017). Namun, penurunan ini masih dianggap lambat dan memerlukan upaya lebih lanjut untuk mencapai target *Sustainable Development Goals* (SDGs) menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Kematian ibu disebabkan oleh perdarahan 27,1%, gangguan hipertensi dalam kehamilan 14,0%, dan sepsis (infeksi) 10,7% (World Health Organization, 2023)

Menurut data dari *Long Form* SP2020, angka kematian ibu di NTB mencapai 257 per 100.000 kelahiran hidup. Laporan dari kabupaten/kota menunjukkan bahwa jumlah kasus kematian ibu di Provinsi NTB pada tahun 2023 adalah 91 kasus, mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2022 yang tercatat sebanyak 97 kasus (DINKES NTB, 2024). Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia didominasi oleh perdarahan, eklampsia dan infeksi, sedangkan penyebab tidak langsung kematian ibu masih banyaknya kasus yaitu terlambat mengenali bahaya persalinan dan mengambil keputusan, terlambat dirujuk dan terlambat ditangani oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan (Ibrahim & Ridwan, n.d.).

Persiapan persalinan berupa fisik meliputi kesiapan kondisi kesehatan ibu hamil, upaya pemenuhan kebutuhan nutrisi saat kehamilan, serta segala rencana dalam mempersiapkan persalinan untuk pencegahan komplikasi. Upaya persiapan kondisi fisik dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan makanan bergizi dan minum yang cukup, cukupi istirahat dan melakukan aktifitas fisik seperti latihan pernafasan dan berjalan kaki agar pada saat persalinan lebih relaks dan proses berjalan lancar. Ibu hamil perlu menjaga kebersihan badan agar mengurangi adanya bakteri yang masuk pada saat persalinan dan mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi postnatal serta memberikan kenyamanan

selama proses persalinan (Yati, 2024).

Perubahan psikologis yang terjadi pada trimester ketiga dirasakan semakin kompleks serta mengalami peningkatan dibandingkan dengan trimester sebelumnya. Penyebab utamanya adalah kondisi kehamilan yang semakin membesar yang menimbulkan peningkatan rasa ketidaknyamanan pada ibu (Helis Sukawati, 2024). Upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan trimester III menghadapi persalinan adalah melalui program kelas ibu hamil. Program kelas ibu hamil merupakan bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, mendorong perubahan perilaku positif, dan mengarahkan ibu untuk memeriksakan kehamilan serta melahirkan di fasilitas kesehatan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan persalinan yang ditangani oleh tenaga kesehatan dan penurunan angka kematian ibu dan anak (Yati, 2024).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi persiapan dalam menghadapi persalinan adalah dukungan keluarga. Dukungan memiliki peranan yang sangat besar dalam perilaku kesehatan seseorang. Dukungan yang didapatkan seseorang khususnya dari dukungan keluarga akan sangat membantu, karena dengan adanya dukungan kepada pasien akan meningkatkan motivasi dalam melakukan perilaku kesehatan yang baik khususnya dalam melakukan persiapan sebelum kelahiran (Wardani, 2020). Dukungan suami dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan dapat diberikan melalui perhatian dan membangun hubungan yang baik, sehingga ibu merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaannya. Kehadiran dukungan suami diharapkan dapat memberikan rasa tenang bagi ibu, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar (Yati, 2024). Mengingat besarnya masalah dan dampak yang ditimbulkan, sebagai upaya promotif dan preventif perlu dilakukan "Edukasi Faktor Penyebab Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebagai Upaya Persiapan Persalinan" sebagai salah satu upaya untuk persiapan persalinan yang sehat lahir dan batin dan mengurangi komplikasi.

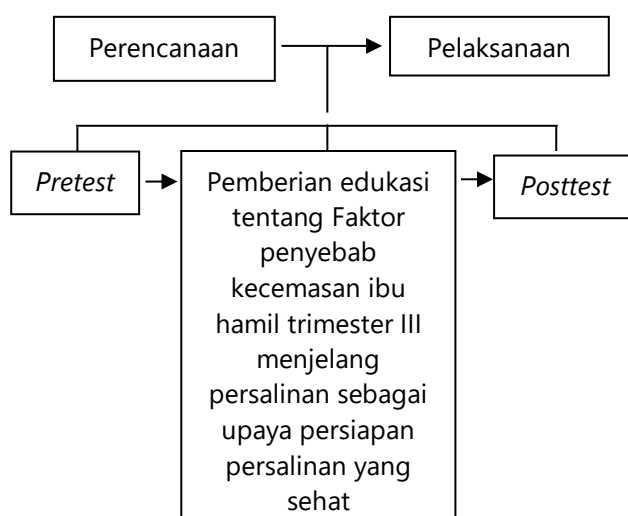
Metode

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Tahap Kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Lurah

Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang perawatan diri ibu nifas, perawatan bayi baru lahir, tanda bahaya nifas, perawatan payudara, serta manajemen laktasi yang dilaksanakan pada tanggal 15 November 2025.

Kegiatan saat penyuluhan kesehatan juga dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama merupakan tahap *pretest*, di mana tim pengabdian membagikan kuesioner untuk menilai pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Tahap kedua merupakan proses pemberian pendidikan kesehatan tentang factor penyebab kecemasan pada saat hamil menjelang persalinan sebagai upaya persiapan persalinan yang aman dan sehat. Pemberian materi akan dilaksanakan selama 30 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 15 menit. Ibu hamil trimester III yang menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah oleh tim pengabdian.

Metode yang akan digunakan adalah ceramah dengan media audiovisual berupa *powerpoint*, LCD, laptop, dan *leaflet* (Notoatmodjo, 2012). Powerpoint dan *leaflet* berisi materi tentang factor kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan yang dilengkapi gambar, sehingga ibu hamil dapat mudah memahami materi yang disampaikan. Tahap ketiga adalah tahap *posttest*, di mana tim pengabdian membagikan kembali kuesioner untuk menilai pengetahuan responden (ibu hamil trimester III) setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Pernyataan benar diberikan nilai 1, dan pernyataan salah diberikan nilai 0. Pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan diinterpretasikan dengan skala, yaitu (Priatna, 2017) baik (76% - 100%), cukup (56% - 75%), dan kurang (<56%).



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 15 November 2025 di Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram tentang pendidikan kesehatan/edukasi tentang factor penyebab kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan dilakukan melalui tiga tahapan. Tahapan yang pertama yaitu, tim pengabdian melakukan pretest pada 30 ibu nifas menggunakan kuesioner pengetahuan yang berisi tentang faktor penyebab kecemasan. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	5	16
2. Cukup	10	34
3. Kurang	15	50
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan baik yaitu 16%, yang memiliki pengetahuan cukup yaitu 34%, dan yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 50%. Tahapan kedua dari kegiatan pengabdian yaitu memberikan pendidikan kesehatan pada ibu nifas selama 30 menit dan dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu power point dan leaflet.



Gambar 1. Pemberian Materi dan Pemberian Reward

Kegiatan pengabdian berlangsung dengan baik, semua ibu hamil trimester III aktif bertanya dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan di kelurahan Jempong Baru. beberapa, ibu hamil juga menjawab dengan benar ketika pemateri memberikan pertanyaan. Ibu hamil yang bertanya dan menjawab pertanyaan diberikan *reward* dalam bentuk hadiah dan

bingkisan yang bermanfaat untuk ibu hamil. Tahapan terakhir dari kegiatan pengabdian yaitu tim melakukan posttest, dimana semua ibu hamil kami damping untuk mengisi kuesioner tentang pengetahuan "factor penyebab kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan". Hasil posttest dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Pengetahuan ibu nifas setelah diberikan pendidikan kesehatan

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	24	80
2. Cukup	6	20
3. Kurang	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan baik yaitu 80%, dan sebagian kecil memiliki pengetahuan cukup yaitu 20%. Hasil pemberian pendidikan kesehatan factor penyebab kecemasan pada ibu hamil, menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Peningkatan pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, dimana salah satunya yaitu dengan memberikan intervensi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu cara yang dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan dalam waktu pendek. Konsep pendidikan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu (Novitasari, 2013)

Pemberian informasi merupakan langkah awal seseorang dalam melakukan perubahan perilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Metode pendidikan kesehatan juga dapat menjadi pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan seseorang, dimana daya tangkap terhadap informasi yang diberikan sangat dipengaruhi oleh keefektifan fungsi indera seseorang untuk menangkap stimulus yang diberikan sehingga dicerna dengan baik menjadi suatu informasi yang dapat di perdalam, semakin banyak jumlah indra yang terlibat dalam suatu proses penerimaan informasi maka akan semakin berat daya tangkap terhadap stimulasi tersebut (Andriani DF, 2022).

Penyampaian materi dalam sebuah kegiatan berkelompok dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu metode ceramah. Metode ceramah merupakan salah

satu metode yang sering digunakan dalam penyampaian pesan secara lisan atau berbicara secara langsung yang disertai dengan tanya jawab pada sasaran (Suryanti, 2021). Metode ceramah dalam pengabdian ini yaitu menggunakan media power point. Selain power point tim pengabdian juga menggunakan media dalam bentuk leaflet yang diberikan pada semua ibu nifas yang terlibat dalam kegiatan pengabdian.

Media leaflet merupakan salah satu cara atau alat bantu sederhana yang biasa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan yaitu dengan metode pendidikan (edukasi) kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak terlepas dari kegiatan penyampaian pesan kesehatan atau promosi kesehatan kepada masyarakat, kelompok bahkan individu sehingga dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik (Andriani DF, 2022). Penggunaan media power point dan leaflet dalam kegiatan pengabdian ini terbukti meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang factor penyebab kecemasan ibu hamil trimester III.(Maya Siskha, 2022). Temuan yang kami peroleh dari kegiatan pendidikan kesehatan ini adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu hamil trimester III yang sebelumnya presentasi pengetahuan mereka hanya 16% meningkat menjadi 80%..

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian tentang pendidikan kesehatan tentang faktor penyebab kecemasan ibu hamil trimester III, yang dilaksanakan tanggal 15 November 2025 di Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari para peserta. Hasil evaluasi didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang faktor penyebab kecemasan ibu hamil trimester III yang sebelumnya presentasi pengetahuan mereka hanya 16% meningkat menjadi 80%. Setelah kegiatan ini diharapkan ibu hamil trimester III dapat mengidentifikasi secara mandiri terhadap permasalahan kecemasan dialami selama masa kehamilan menjelang persalinan, sehingga tidak berkelanjutan dan dapat diatasi dengan baik. Adanya inovasi kelas ibu hamil yang membahas tentang persiapan persalinan baik dari kesiapan fisik dan mental ibu sangat kami harapkan dan bias berkelanjutan

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Institut Yarsi Mataram yang telah

memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada semua ibu hamil trimester III yang telah meluangkan waktunya dalam kegiatan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Andriani DF, U. I. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang perawatan tali pusat bayi baru lahir. *Human Care Journal*, 7(2), 375–381. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- DINKES NTB. (2024). Profil Kesehatan Nusa Tenggara Barat 2023. *BPS Nusa Tenggara Barat*, 4(1), 1–87.
- Helis Sukawati. (2024). 1*, 2 1-2. 6, 968–974 DOI. 10.33024/jpm.v4i1.6039
- Ibrahim, T., & Ridwan, D. A. (n.d.). *Tinjauan pustaka*. 5(2), 43–48.
- Maya Siskha, 2022. (2022). *Penyuluhan Tentang Kecemasan Dalam Persalinan Pada Ibu Hamil*. 1(6), 89–95.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat ilmu dan seni*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Novitasari, T. (2013). Keefektifan konseling kelompok pra-persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 62–70. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2578>
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11082>
- Priatna, T. (2017). Prosedur penelitian pendidikan. In *A psicanalise dos contos de fadas. Tradução Arlene Caetano*.
- Rosianna, B. S. (2023). Indikator Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Primigravida Dalam Persiapan Persalinan Di Rumah Bersalin (Rb) Hj. Hamidah Nasution Medan Tahun 2023. *Rosiana*, 6 No1, 25–36.
- Suryanti, Y. (2021). Pengaruh Penkes Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 110–118. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.118>
- Wardani, P. kusuma. (2020). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP STIKER PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI (P4K) PADA IBU HAMIL TRIMERTES III DI PUSKESMAS PULAU PANGGUNG*. 2(1), 22–30.
- WHO (World Health Organization). (2024). *Model Dukungan dalam Menurunkan (Veronica Yeni Rahmawati , Jehan Puspasari , Dia Fitria)*. 6604(3), 159–168. <https://doi.org/http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index> 159
- World Health Organization. (2017). *The Global Prevalence of Anemia in 2017*. Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11082>
- World Health Organization. (2023). *Maternal mortality, World Health Organization (WHO)*. <https://doi.org/org>
- Wulandari, R. C. L., & Rahmawati, A. (2022). Optimalisasi Kelas Ibu Hamil Melalui Birth Preparation Center Untuk Kesiapan Fisik, Psikis, Dan Spiritual Di Masa Pandemi Covid 19. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2238. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.10966>
- Yati, V. (2024). *Model Dukungan dalam Menurunkan (Veronica Yeni Rahmawati , Jehan Puspasari , Dia Fitria)*. 6604(3), 159–168.

