

MENGELOLA STRES DAN KECEMASAN IBU HAMIL DI MASA PANDEMI

Debby Yolanda^{1*}, Nadya Aprilia Bakhtiar², Netti Ria Putri³, Nidya Firgantri⁴

^{1,2,3,4}Program Studi D-III Kebidanan, STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi

*Email Korespondensi : debbydiko@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 18 Juli 2021

Review: 22 Juli 2021

Diterima: 28 Juli 2021

Keyword: Stress, Worry,
Pregnant Mother

Kata kunci: Stres,
Kecemasan, Ibu Hamil.

e- ISSN:
2775-2402

Abstract

Pregnant women fall into the category of being vulnerable to infection with the COVID-19 corona virus. One reason is that they have low immunity due to hormonal changes during pregnancy. The purpose of this community service is for pregnant women to know the main steps that can be taken to deal with stress and anxiety due to the Covid-19 outbreak. Pregnant women know how to manage their anxiety during a pandemic. In this community service activity, the method used in counseling about "Managing Stress and Anxiety in Mothers During the Covid-19 Pandemic Period. The implementation is the lecture method and discussion / question and answer. After counseling about managing stress and anxiety in mothers during the covid-19 pandemic, pregnant women were found to be no longer anxious and know how to manage stress and anxiety in mothers during the covid-19 pandemic. It is hoped that similar activities should be carried out continuously to increase the knowledge of pregnant women to manage stress and anxiety in mothers during the COVID-19 pandemic.

Abstrak

Ibu hamil masuk dalam kategori yang rentan terhadap infeksi virus corona COVID-19. Salah satu penyebabnya ialah mereka memiliki imunitas yang rendah karena perubahan hormon selama hamil. Tujuan dari pengabdian ini yaitu ibu hamil mengetahui langkah utama yang bisa dilakukan untuk mengatasi stress dan cemas karena wabah Covid-19. Ibu hamil mengetahui cara mengelola kecemasannya selama masa pandemi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam penyuluhan tentang "Mengelola Stres Dan Kecemasan Pada Ibu Di Masa Pandemi Covid-19. Pelaksanaan tersebut adalah metode ceramah dan diskusi/ Tanya jawab. Setelah dilakukan penyuluhan tentang mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi covid-19 didapatkan ibu hamil tidak cemas lagi dan tahu bagaimana mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi covid-19. Diharapkan adanya kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan Ibu hamil mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi covid-19.

PENDAHULUAN

Ibu hamil masuk dalam kategori yang rentan terhadap infeksi virus corona COVID-19. Salah satu penyebabnya ialah mereka memiliki imunitas yang rendah karena

perubahan hormon selama hamil. Situasi pandemi COVID-19 ini meningkatkan kecemasan ibu hamil, bukan saja mencemaskan keadaan janinnya tetapi juga mencemaskan apakah ibu dan janin akan sehat bebas infeksi COVID-19, aman atau tidaknya dalam pemeriksaan kehamilan selama pandemi. Pemerintah dan berbagai lembaga telah melakukan upaya-upaya berupa sosialisasi mengenai COVID-19 termasuk pencegahan penularan COVID-19 tetapi masih banyak masyarakat yang belum memahaminya. Terjadinya keadaan tersebut dikarenakan informasi palsu (hoax) yang banyak beredar di masyarakat. Kehamilan yang disertai dengan kecemasan akan menurunkan imun ibu sehingga ibu hamil akan semakin rentan terinfeksi, penurunan ASI ibu nantinya pada saat post partum, gangguan psikologi pada ibu dan akan terjadinya post partum blues.(Saputra, 2020).

Tentunya hal ini menjadi permasalahan yang perlu diatasi, untuk itu perlunya diberikan pengetahuan pada ibu hamil untuk mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi ini. Berdasarkan latar belakang diatas banyaknya Ibu hamil yang mengalami Kecemasan pada masa pandemic yang akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan. Untuk itu perlu diberikan pengetahuan pada ibu hamil pada ibu hamil untuk mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi ini. Perlunya peningkatan informasi yang diberikan pada ibu hamil bagaimana mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi ini. Solusi yang ditawarkan pada permasalahan ini adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai “Mengelola Stres Dan Kecemasan Pada Ibu Di Masa Pandemi Covid-19.

METODE KEGIATAN

Tujuan diadakannya program penyuluhan tentang mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi ini. Ibu hamil mengetahui langkah utama yang bisa dilakukan untuk mengatasi stress dan cemas karena wabah Covid-19. Ibu hamil mengetahui cara mengelola kecemasannya selama masa pandemi. Program Pengabdian Masyarakat ini sasarannya adalah ibu hamil. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program ini meliputi edukasi peningkatan informasi melalui penyuluhan dengan tema “Mengelola Stres Dan Kecemasan Pada Ibu Di Masa Pandemi Covid-19. Solusi yang ditawarkan pada permasalahan ini adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai penyuluhan tentang “Mengelola Stres Dan Kecemasan Pada Ibu Di Masa Pandemi Covid-19.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam penyuluhan tentang “Mengelola Stres Dan Kecemasan Pada Ibu Di Masa Pandemi Covid-19. Pelaksanaan tersebut adalah metode ceramah dan diskusi/ Tanya jawab. Program penyuluhan “Mengelola Stres Dan Kecemasan Pada Ibu Di Masa Pandemi Covid-19 melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari selasa tanggal 20 Februari 2021, untuk pelaksanaan penyuluhan offline bertempat di BPM Netty Rustam, dan ibu hamil yang mengikuti penyuluhan secara daring akan tersambung dengan link google meet dengan link <https://meet.google.com/muj-aowy-svm> . Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Memastikan ibu hamil mematuhi protocol pencegahan covid, menggunakan masker, cuci tangan dan menjaga jarak duduk ibu hamil.
- b. Pengisian daftar hadir dengan absensi yang disediakan dan untuk ibu hamil yang mengikuti secara online dengan google form dengan link <https://forms.gle/wFSZfhiqxRbnY7BU6>
- c. Pengisian kuesioner gambaran kecemasan ibu hamil masa pandemic dengan link <https://forms.gle/jRxzdC78a451KYyk8>
- d. Pembukaan
- e. Penyampaian materi
- f. Diskusi/Tanyajawab
- g. Penutup

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi covid-19 didapatkan banyak ibu hamil cemas dan tidak tahu bagaimana mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi covid-19. Setelah dilakukan penyuluhan tentang mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi covid-19 didapatkan ibu hamil tidak cemas lagi dan tahu bagaimana mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi covid-19.



Hambatan dalam pengabmas ini tidak ada hambatan yang berarti selama dilaksanakannya peningkatan tentang mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi covid-19.

SIMPULAN

Kehamilan yang disertai dengan kecemasan akan menurunkan imun ibu sehingga ibu hamil akan semakin rentan terinfeksi, penurunan ASI ibu nantinya pada saat post partum, gangguan psikologi pada ibu dan akan terjadinya post partum blues. Untuk itu ibu hamil harus mampu mengelola stres dan kecemasan pada ibu di masa pandemi covid-19. Dikarenakan Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil

sejak masa kehamilan hingga persalinan, menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot Rahim dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)
<http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/buku%20kia%202019.pdf>
- Rekomendasi POGI Penanganan Infeksi Virus Corona (COVID-19) pada Maternal (Hamil, Bersalin dan Nifas) <https://bit.ly/RekomendasiPOGIdanIDAI>
- Anjuran IDAI Mengenai Pelayanan Imunisasi pada Anak
<https://bit.ly/RekomendasiPOGIdanIDAI>
- Materi KIE tentang Dapatkan Pelayanan KB dan Kespro dengan Meminimalkan Tertular COVID-19 <http://kesga.kemkes.go.id/>
- Materi KIE tentang Lindungi Ibu Hamil, Ibu Bersalin, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir dari COVID-19 <http://kesga.kemkes.go.id/>
- Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected, WHO tahun 2020
- Rekomendasi Perkumpulan Obstetri Ginekologi Indonesia (POGI) mengenai Kesehatan Ibu pada Pandemi Covid 19, 18 April 2020