

**MENGATASI KECEMASAN PADA IBU HAMIL SELAMA PANDEMI COVID-19
DI KELURAHAN CIBUNIGEULIS, KOTA TASIKMALAYA****Eneng Daryanti^{1*}, Maria Ulfah Jamil², Asep Mulyana³, Rikky Gita⁴,
Hilman Mulyana⁵**¹⁻²Bhakti Kencana University

Email Korespondensi: eneng.daryanti@bku.ac.id

Disubmit: 04 Agustus 2021 Diterima: 04 Desember 2021 Diterbitkan: 03 April 2022
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.4764>**ABSTRAK**

Perubahan psikologis positif pada ibu hamil diantaranya adalah ibu hamil akan merasa senang dan penasaran tentang perubahan pada dirinya dan perkembangan janin secara umum. Namun ternyata banyak juga perubahan psikologi yang bersifat negative diantaranya adalah rasa cemas. Berdasarkan Penelitian menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 memiliki dampak psikologis yang parah pada 53% ibu hamil. Studi tersebut menyatakan bahwa ibu hamil dapat merasa stres dan cemas, dimana hal tersebut dapat menyebabkan efek buruk seperti *intra uterine growth retardation* (IUGR), kematian janin atau kelainan janin. Salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh ibu hamil untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya adalah dengan cara ANC. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan terhadap 59 orang ibu hamil dan 14 kader posyandu. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengertian kepada ibu hamil dan kader posyandu tentang menghindari rasa cemas menghadapi kehamilannya dimasa pandemic covid-19 melalui kegiatan penyuluhan secara bertahap di posyandu dengan memperhatikan protokoler kesehatan. Adapun materi yang disampaikan adalah tentang perubahan psikologis pada ibu hamil dan cara mendapatkan pelayanan kehamilan di masa pandemi Covid-19. Penyuluhan yang dilakukan menggunakan media lembar balik. Metode yang dilakukan dengan cara ceramah dan tanya jawab. Ibu hamil dan kader sangat antusias menanggapi penyuluhan yang berikan ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang mereka sampaikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat yang cukup luar biasa mampu meningkatkan pengetahuan dan memberikan pengalaman terhadap para responden. Ibu hamil yang sudah terlanjur hamil dimasa pandemic-19 ini diharapkan tidak cemas berlebihan dan tetap menjaga protokoler kesehatan serta rutin memeriksakan kehamilannya supaya kesehatan ibu dan janinnya optimal.

Kata kunci: Pandemi covid-19, perubahan psikologi cemas ibu hamil, Pemeriksaan Kehamilan

ABSTRACT

Positive psychological changes in pregnant women include pregnant women feeling happy and curious about changes in themselves and fetal development in general. But it turns out that there are also many negative psychological changes, including anxiety. Research shows that the Covid-19 pandemic has a severe psychological impact on 53% of pregnant women. The study states that pregnant women can feel stressed and anxious, which can cause adverse effects such as intra uterine growth retardation (IUGR), fetal death or fetal abnormalities. One of the efforts that pregnant women can do to maintain and improve their physical and mental health is through ANC. This community service activity was carried out for 59 pregnant women and 14 Voluntary Community cadres. This activity aims to provide understanding to pregnant women and posyandu cadres about avoiding anxiety about their pregnancy during the COVID-19 pandemic through gradual counseling activities at the posyandu by paying attention to health protocols. The material presented was about psychological changes in pregnant women and how to get ante natal care during the Covid-19 pandemic. Counseling is carried out using flipchart media. The method is done by lecture and question and answer. Pregnant women and cadres were very enthusiastic in responding to the counseling given by the many questions they asked. This community service activity provides quite extraordinary benefits.

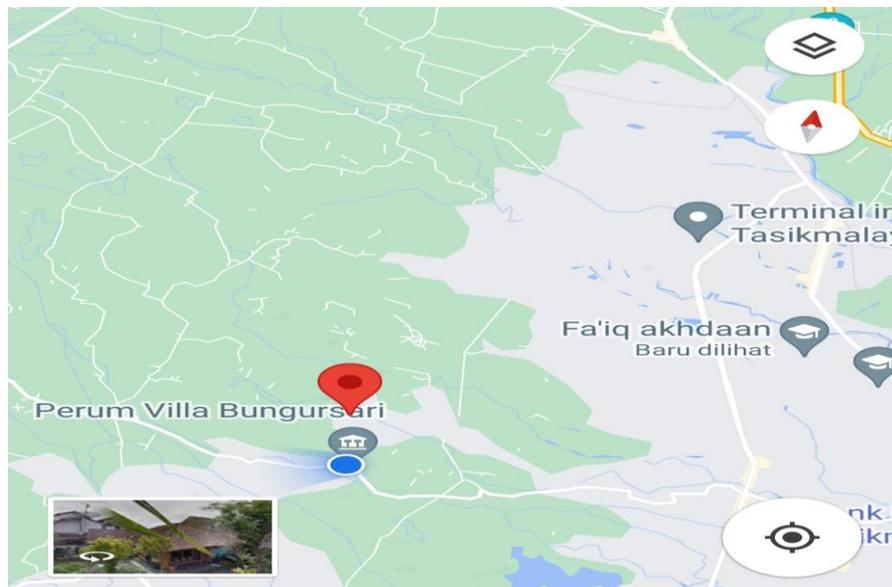
Keywords: Covid-19 pandemic, psychological changes in pregnant women, Ante Natal Care

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menimbulkan risiko yang signifikan bagi kesehatan masyarakat, termasuk kesehatan mental (Nurhasanah, 2021). Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) mencatat sebanyak 536 ibu hamil dinyatakan positif Covid-19 selama setahun terakhir (Muliati, 2020). Dari jumlah tersebut, tiga persen di antaranya dinyatakan meninggal dunia. Pemerintah melakukan segala upaya melalui tim gugus tugas Covid-19 yang dibantu oleh tenaga kesehatan untuk menekan dan mengatasi jumlah wabah positif (Kemenkes, 2020). CIBUNIGEULIS merupakan salah satu Kelurahan di Tasikmalaya dengan jumlah konfirmasi positif terbanyak kedua dengan jumlah ibu hamil terbanyak pertama. Jumlah kasus positif terkonfirmasi sebanyak 25 orang pada 1 Februari 2021. Kesehatan mental yang banyak dialami oleh penderita Covid-19 adalah stres dan kecemasan. Berdasarkan Penelitian (Ulva & Yanti, 2021) menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 memiliki dampak psikologis yang parah pada 53% ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian (Jannah, 2020), bahwa efek pandemi covid-19 mempengaruhi kecemasan, sehingga dari kecemasan tersebut mengakibatkan stress dan paling dominan mempengaruhi daya tahan tubuh. Salah satu sumber stres atau kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu hamil yang mentalnya labil (Yuliani & Aini, 2020). Umumnya ibu hamil yang baru pertama kali akan merasa senang dan semakin penasaran dengan perkembangan diri dan janinnya. Namun, pada saat yang sama, ibu hamil juga merasa cemas (Ariestanti et al., 2020).

2. MASALAH

Selama kehamilan, wanita dapat mengalami stres dan kecemasan yang dapat menimbulkan efek samping seperti intra uterine growth retardation (IUGR), kematian janin atau kelainan janin (de Sousa et al., 2020). Apalagi dalam situasi pandemic 19 sekarang ini, yang dapat memberikan dampak cemas yang berlebihan tentang pengaruh terhadap kehamilannya, dimana kecemasan ini bisa membuat sistem imun justru menjadi turun. Salah satu upaya untuk mengurangi perasaan cemas pada ibu hamil adalah dengan melakukan deteksi dini kecemasan. Oleh karena itu ibu hamil ingin rutin melakukan pemeriksaan kehamilan ke tenaga kesehatan atau mengikuti standar kunjungan ibu hamil. Kesehatan ibu dan janin juga akan terpantau agar tidak terjadi kematian janin atau kelainan janin selama kehamilan. Secara tidak langsung kecemasan ibu terhadap Covid-19 juga akan berkurang, karena pentingnya melakukan pemeriksaan selama kehamilan (Yulianingsih et al., 2020)



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

3. METODE

Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan. Penyuluhan merupakan cara yang efektif dalam memberikan pemahaman kepada orang lain, karena dengan penyuluhan dapat memberikan efek peningkatan pengetahuan sehingga diharapkan dari peningkatan pengetahuan bisa merubah persepsi dan sikap negative menjadi positif (Aritonang et al., 2020). Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Mangkubumi. Kegiatan yang diikuti oleh 14 kader Posyandu dan 59 ibu hamil, yang dilaksanakan secara bertahap dan dibagi dalam beberapa kelompok kecil, dimulai pada tanggal 24 Februari 2021, dan berakhir pada tanggal 12 April 2021 dgn mengikuti protokol kesehatan yang ketat. Tahap awal adalah memberikan informed choice dan inform consent kepada ibu hamil dan kader kesehatan atas kesediaannya mengikuti penyuluhan terkait proses kehamilan di masa pandemi Covid-19.

4. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan Pedoman Penatalaksanaan protokoler untuk Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, dan Bayi Baru Lahir selama Pandemi Covid-19, pencegahan Covid-19 yang bisa dilakukan untuk ibu hamil, bersalin, dan bayi baru lahir meliputi kewaspadaan universal dengan selalu mencuci tangan dengan sabun selama 20 detik atau hand sanitizer, penggunaan alat pelindung diri, menjaga kondisi tubuh dengan istirahat yang cukup. , makan dengan gizi seimbang, dan mempraktekkan etika batuk dan bersin (Tim COVID-19 IDAI, 2020). Penyuluhan bagi ibu hamil dan kader kesehatan di Kelurahan CIBUNIGEULISdiimplementasikan ke dalam pengabdian masyarakat bertajuk “Perubahan Psikologis Ibu Selama Covid-19 Pandemi di Kelurahan Mangkubumi. Program tersebut dilakukan untuk mengubah perilaku kecemasan ibu hamil dalam menghadapi kehamilannya dan proses pemeriksaan kehamilan selama masa pandemi Covid-19 agar tetap berjalan sesuai standar antenatal care minimal empat kali selama kehamilannya. Program penyuluhan ini disambut cukup antusias dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh sekitar 73 responden ibu hamil dan kader kesehatan yang mendampingi program tersebut, serta komitmen ibu hamil untuk tetap melaksanakan pemeriksaan kehamilan secara rutin, serta komitmen kader kesehatan agar siap membantu ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan kehamilan dengan mengikuti protokol kesehatan.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan terhadap Ibu Hamil



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan pada Kader Posyandu

5. KESIMPULAN

Program penyuluhan kepada ibu hamil dan kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Kertosari tepatnya di Desa Kertosari, dengan tema “Perubahan Psikologis Ibu Selama Pandemi Covid-19 di Kelurahan Cibunigeulis” terlaksana dengan baik dengan mendapat respon yang memadai dari ibu. Kader kehamilan dan kesehatan, serta komitmen untuk tetap rutin memeriksakan kehamilan dengan mengikuti protokol kesehatan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ariestanti, Y., Widayati, T., & Sulistyowati, Y. (2020). Determinan Perilaku Ibu Hamil Melakukan Pemeriksaan Kehamilan (Antenatal Care) Pada Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.52643/jbik.v10i2.1107>
- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, & Siregar, R. N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal SOLMA*. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>
- de Sousa, Á. F. L., de Carvalho, H. E. F., de Oliveira, L. B., Schneider, G., Camargo, E. L. S., Watanabe, E., de Andrade, D., Fernandes, A. F. C., Mendes, I. A. C., & Fronteira, I. (2020). Effects of COVID-19 infection during pregnancy and neonatal prognosis: What is the evidence? In *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114176>
- Jannah, A. R. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan*.

- Kemenkes. (2020). Protokol Petunjuk Praktis Layanan Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir Selama Pandemi COVID-19. *Protokol Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Ri*.
- Muliati, E. (2020). Pedoman Pelayanan Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir di Era Pandemi COVID-19. *Kementrian Kesehatan*.
- Nurhasanah, I. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Jurnal Bidan Komunitas*. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4769>
- Tim COVID-19 IDAI. (2020). Protokol Tatalaksana Covid-19. 1.
- Ulva, F., & Yanti, M. (2021). Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 bagi Masyarakat Kota Padang. *JIK (JURNAL ILMU KESEHATAN)*.
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>
- Yulianingsih, N. N. T. A., Suryatno, H., & Nurhidayah. (2020). Pengaruh kepatuhan kunjungan antenatal care (anc) terhadap sikap ibu hamil primigravida trimester iii dalam persiapan perencanaan persalinan. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*.