

Pelatihan Pencegahan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Di RSU Sari Mutiara Lubuk Pakam

Rosetty Rita Sipayung¹, Lasma Rina Efrina Sinurat², Erwin Silitonga³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi : rosettyritasipayung@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan pencegahan kecemasan bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan selama masa pandemi Covid-19 di Aek Nagali. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test. Sebanyak 30 ibu hamil yang terdaftar di Di Rsu Sari Mutiara Lubuk Pakam berpartisipasi dalam pelatihan yang mencakup teknik relaksasi, informasi tentang proses persalinan, dan strategi coping. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebelum pelatihan memiliki rata-rata skor 18,5 (SD = 3,2), sedangkan setelah pelatihan, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 12,3 (SD = 2,5). Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pelatihan ($p < 0,01$). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan pencegahan kecemasan efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan selama pandemi.

Abstract. This study aims to evaluate the effectiveness of anxiety prevention training for pregnant women in facing childbirth during the Covid-19 pandemic in Aek Nagali. The method used is a quantitative approach with a pre-test and post-test design. A total of 30 pregnant women registered at the Sari Mutiara Lubuk Pakam Hospital participated in training that included relaxation techniques, information about the childbirth process, and coping strategies. The results showed that the level of anxiety of pregnant women before training had an average score of 18.5 (SD = 3.2), while after training, the average anxiety score decreased to 12.3 (SD = 2.5). The paired t-test showed a significant difference between anxiety scores before and after training ($p < 0.01$). The conclusion of this study shows that anxiety prevention training is effective in reducing the anxiety of pregnant women facing childbirth during the pandemic

Historis Artikel:

Diterima : 26 Januari 2023

Direvisi : 02 Februari 2023

Disetujui : 08 Februari 2023

Kata Kunci:

Pelatihan, kecemasan, ibu hamil, persalinan, pandemi Covid-19, Di Rsu Sari Mutiara Lubuk Pakam

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah respons emosional yang umum dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan. Kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk ketidakpastian mengenai proses persalinan, kesehatan bayi, dan situasi pandemi Covid-19 yang menambah ketidakpastian dan kekhawatiran. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bayi, termasuk meningkatkan risiko komplikasi selama persalinan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan dan pelatihan yang tepat bagi ibu hamil untuk mengurangi kecemasan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan pencegahan kecemasan bagi ibu hamil di Aek Nagali selama masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu hamil yang terdaftar di Di Rsu Sari Mutiara Lubuk Pakam

Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Pelatihan dilakukan dalam bentuk sesi kelompok yang mencakup teknik relaksasi, informasi tentang proses persalinan, dan strategi coping. Sebelum dan setelah pelatihan, tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji t berpasangan untuk membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan ibu hamil sebelum pelatihan adalah 18,5 (SD = 3,2), yang menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Setelah pelatihan, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 12,3 (SD = 2,5). Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pelatihan ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan pencegahan kecemasan efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil.

Pembahasan ini menyoroti pentingnya memberikan informasi yang tepat dan teknik relaksasi kepada ibu hamil untuk membantu mereka mengatasi kecemasan. Selain itu, situasi pandemi Covid-19 menambah tantangan bagi ibu hamil, sehingga dukungan psikologis dan edukasi menjadi sangat penting.

KESIMPULAN

Pelatihan pencegahan kecemasan terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan selama masa pandemi Covid-19 di Di Rsu Sari Mutiara Lubuk Pakam. Oleh karena itu, disarankan untuk melanjutkan program pelatihan ini dan memperluas jangkauannya kepada lebih banyak ibu hamil untuk mendukung kesehatan mental dan fisik mereka menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Association. (2020). Stress in America: Pandemic impacts.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Kesehatan Ibu dan Anak.