



MANAJEMEN STRES BAGI IBU HAMIL

Bayu Sekar Larasati¹, Selly Puspita Sari², Ulfa Isni Kurnia³, Fixi Intansari⁴,
Fajar Puspa Amali⁵

^{1,4,5}Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

²Program Studi S1 Akuntansi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

³Program Studi S1 Pendidikan Teknologi Informasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: bayusekarlarasati@aisyahuniversity.co.id

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terutama ibu hamil terkait dengan kondisi stres yang dihadapi selama proses kehamilan dan setelah melahirkan. Sosialisasi yang berkaitan dengan kegiatan. Sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 8 November 2024 bertempat di desa Pamenang. Kec. Pagelaran, Kab. Pringsewu, Lampung. Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan menjadi tiga tahapan yakni analisis kebutuhan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu dapat memahami pentingnya mengelola stres bagi dirinya sendiri dan seluruh keluarga. Pengelolaan stres yang baik akan menghindarkan dampak buruk yang akan dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilan dan melahirkan. Dimana selama kegiatan ini, ibu hamil diajarkan untuk relaksasi dengan bernafas yang baik, mengajarkan peserta untuk mencatat peristiwa yang menyebabkan stres dan mengajarkan problem solving yang baik. Selain itu, keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terjadi karena kerjasama tim yang baik antara tim pengabdian kepada masyarakat, mahasiswa, pengurus pekon dan peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

Kata kunci: manajemen stres, ibu hamil

Abstract

The purpose of this community service activity is to enhance public understanding, particularly among pregnant women, regarding the stress they experience during pregnancy and postpartum. The outreach event was conducted on November 8, 2024, in Pamenang Village, Pagelaran Subdistrict, Pringsewu Regency, Lampung. In general, the community service activities were carried out in three stages: needs analysis, implementation of activities, and evaluation. The outcome of this community service activity was that the participants, especially the mothers, gained a better understanding of the importance of managing stress for themselves and their families. Effective stress management can prevent the negative impacts experienced by pregnant women during pregnancy and childbirth. During this activity, pregnant women were taught relaxation techniques through proper breathing, guided on how to record events that trigger stress, and trained in effective problem-solving methods. Additionally, the success of this community service activity was attributed to the excellent teamwork among the community service team, students, village administrators, and participants of the program.

Keywords: Stress management, pregnant women

1. PENDAHULUAN

Stres saat ini menjadi masalah yang banyak di alami oleh seluruh kalangan seperti remaja, pelajar, pekerja dan ibu hamil. Stres yang terjadi pada ibu hamil dapat disebabkan oleh perubahan yang terjadi dalam kehidupan seperti perubahan bentuk badan, fungsi organ, perubahan hormon, metabolisme dan perubahan psikologis.

Stres pada masa kehamilan hampir sering dirasakan oleh seluruh wanita hamil terutama pada kehamilan yang pertama. Stres sendiri merupakan respons fisik, emosional, dan mental seseorang terhadap situasi atau tekanan yang dianggap menantang atau mengancam. Secara umum, stres muncul ketika individu merasa ada ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapinya (Ayosehat.2023).

Stres pada masa kehamilan dapat disebabkan oleh stres fisik maupun stres psikososial. Stres juga dapat di pengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat stres selama trimester pertama kehamilan sama dengan stres biasa pada umumnya sedangkan tingkat stres selama trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lipat trimester pertama. Survei yang dilakukan di Columbia pada 650 ibu hamil berisiko rendah dengan umur kehamilan 35-39 minggu sebanyak 25% mengalami ketakutan tingkat tinggi untuk melahirkan dan ini berkorelasi positif dengan stres. Takut melahirkan masih menjadi bagian dari kompleks gambaran pengalaman emosional perempuan selama kehamilan. Penelitian di Swedia tentang antenatal care pada kehamilan 35 minggu sebanyak 24% mengalami kecemasan dan 22% mengalami stres, di Hongkong pada ibu hamil trimester I, II dan III, 54% mengalami kecemasan, 37% mengalami gejala stres, serta penelitian di Pakistan dari 165 ibu hamil, sebanyak 70% mengalami cemas dan stres. Di Indonesia penelitian yang dilakukan pada primigravida trimester III sebanyak 33,93% mengalami stress. Penelitian lain

menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan mengalami 47,7% stres berat, 16,9% stres sedang, dan 35,4% mengalami stres ringan. Penyebab timbulnya stres pada ibu menjelang proses persalinan karena sekitar 95% tenaga kesehatan tidak terlalu memperhatikan kondisi psikis wanita yang sedang hamil tetapi lebih memperhatikan kondisi fisik ibu dan bayi yang akan dilahirkannya (Istikhomah & Suryani, E, 2014).

Stres tersebut selain berdampak buruk terhadap bayi yang dikandung juga berdampak buruk bagi ibu hamil. Salah satu dampak penting terjadinya stres adalah diproduksinya hormon adrenalin noradrenalin atau epinefrin norefineprin. Dimana hormon tersebut dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil.

Dampak dari stres tersebut dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, nafas berat dan sesak, perubahan emosional bahkan dapat menyebabkan kontraksi dini saat kehamilan, hyperemesis gravidarum, abortus, dan eklampsia yang sangat mengancam nyawa ibu hamil bahkan dapat menyebabkan kematian. Dalam mengatasi penyebab dari masalah tersebut diperlukan pendekatan berkualitas dalam hal pencegahan stres dan dukungan moral bagi ibu hamil yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Rusmita, 2015).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terutama ibu hamil terkait dengan kondisi stres yang dihadapi selama proses kehamilan dan setelah melahirkan.

2. METODE PENGABDIAN

Tahapan dalam sosialisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan manajemen stress pada ibu hamil adalah sebagai berikut:

1) Analisis Kebutuhan

Berdasarkan hasil diskusi yang telah dilakukan oleh tim pada kegiatan ini, ibu hamil yang ada di pekan

Pamenang, kec. Pagelaran, kabupaten Pringsewu, Lampung. Dimana berdasarkan hasil analisis diperlukan program sosialisasi ini dengan pertimbangan :

- a. Tingkat stres yang terjadi pada ibu hamil cukup tinggi.
 - b. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang tingkat stres
 - c. Minimnya sarana, prasarana dan terkait keterbatasan informasi untuk mencari pengetahuan terkait dengan stres.
- 2) Pelaksanaan Kegiatan
- a. Sosialisasi yang berkaitan dengan kegiatan. Sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 8 November 2024 bertempat di desa Pamenang. Kec. Pagelaran, Kab. Pringsewu, Lampung.
 - b. Tim PkM mengevaluasi kegiatan dengan cara mengkonfirmasi kepada peserta terkait dengan pemahaman terhadap stres, evaluasi kegiatan ini dilakukan untuk melihat apakah akan dibutuhkan tindakan lanjutan terkait dengan masalah stres pada ibu hamil.
 - c. Peserta sosialisasi ini adalah ibu hamil yang ada di daerah Pamenang, Pringsewu.
- 3) Bentuk Kegiatan
- Pada saat melakukan sosialisasi tim dari PkM melakukan presentasi terkait dengan materi yang disampaikan yaitu berkaitan dengan manajemen stres pada ibu hamil. Setelah itu, tim dari PkM melanjutkan ke sesi tanya jawab bersama peserta. Penjelasan materi dilakukan selama kurang lebih 90 menit dan dilanjutkan sesi tanya jawab selama 60 menit. Pemateri menggunakan *power point* pada saat penyampaian materi dan menggunakan alat pendukung seperti LCD proyektor.

3. PEMBAHASAN

Responden yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan ibu hamil yang mengikuti

kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil yang didapatkan kebanyakan dari peserta belum begitu memahami terkait dengan stres. Hal ini patut mendapatkan perhatian khusus kepada ibu hamil bahwa stres memiliki dampak yang buruk pada kesehatan ibu hamil maupun janin yang sedang dikandung. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa, stres selama kehamilan meningkatkan kemungkinan masalah seperti preeklampsia, kelahiran dini, dan pertumbuhan janin terhambat (Selfiana et al., 2023). Hal ini yang belum banyak diketahui oleh peserta pengabdian kepada masyarakat, dimana kebanyakan mereka menganggap stres adalah hal yang sepele.

Ibu hamil sendiri merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami gangguan psikologis stres pada masa kehamilan dan menunggu persalinan. Oleh karena itu, sangat penting sekali untuk ibu hamil memahami tingkat stres yang dirasakan. Dengan mengetahui tingkat stres yang dirasakan dapat meminimalisir kemungkinan yang buruk terjadi pada ibu hamil seperti melahirkan prematur, pendarahan dan lain sebagainya.

Proses pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan materi kepada ibu hamil tentang manajemen stres dan cara mengatur stresnya dengan baik seperti pengenalan stres, klasifikasi stres, resiko stres, dampak stres serta manajemen stres yang bisa dilakukan oleh ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh 15 ibu hamil di satu pekon. Dimana selama kegiatan ini, ibu hamil diajarkan untuk relaksasi dengan bernafas yang baik, mengajarkan peserta untuk mencatat peristiwa yang menyebabkan stres dan mengajarkan problem solving yang baik.

Sebelum pemberian materi responden diberikan tes sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi pemahaman stres pada ibu hamil. Setelah itu, pemberian materi kepada responden dan setelah selesai pemberian materi dilakukan tes kembali untuk mengevaluasi pemahaman responden setelah diberikan materi tentang stres pada ibu hamil. Hasil tes

setelah pemberian materi menunjukkan, sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan tentang stres yang dialami ibu hamil menjadi meningkat.
- 2) Seluruh responden memahami tingkat stres yang dirasakan dan mampu menerapkan manajemen stres dengan baik sesuai materi yang diberikan sebelumnya.
- 3) Ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan kesehatan yang diadakan oleh pekon.

Berdasarkan hasil diatas, menunjukkan bahwa proses pengabdian kepada masyarakat ini dikatakan cukup memberikan dampak kepada responden yang hadir yaitu ibu hamil. Hasil pre-tes yang dilakukan sebelumnya 11 dari 15 ibu hamil belum memahami terkait dengan stres. Setelah diberikan materi tentang manajemen stres seluruh ibu hamil yang menjadi responden telah memahami tentang stres. Setelah itu, seluruh responden memiliki komitmen untuk menerapkan pengetahuan yang diberikan untuk dipraktekkan di kehidupan sehari-hari dan membagikan pengetahuan dengan orang lain yang berada disekitar. Selain itu, manajemen stres juga bisa dilakukan dengan cara yang lain-lain. Ada beberapa hal dan cara yang dapat mengurangi tingkat stress selama kehamilan yaitu dukungan suami, menghindari pekerjaan yang beresiko, seperti melakukan yoga, mengikuti senam hamil dan melakukan manajemen stres dengan beberapa pendekatan yaitu fisik, emosi, pikiran, spiritual, dan lingkungan (Yuniar Mahsyeh, 2020).

Adapun faktor yang mempengaruhi keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya kerja sama yang baik antara tim pengabdian kepada masyarakat, mahasiswa yang membantu, pengurus pekon dan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di pekon Pamenang

dapat dikatakan berhasil. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya pemahaman peserta yang meningkat tentang manajemen stres yang terjadi pada ibu hamil. Selain itu, kerjasama yang baik dari seluruh tim yang membuat kegiatan pengabdian kepada masyarakat bisa berhasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Wisnu Probo Wijayanto., S.Kep., Ners., MAN. selaku Rektor Universitas Aisyah Pringsewu telah memberikan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai salah satu pemenuhan Tridharma Perguruan Tinggi

- 1) Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Aisyah Pringsewu, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan sejak pengajuan usulan hingga penyusunan laporan.
- 2) Ketua Pekon Pamenang yang telah memberikan kesempatan dan telah menyediakan tempat kegiatan Sosialisasi Manajemen Stres pada Ibu Hamil
- 3) Seluruh peserta yang hadir dalam kegiatan sosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Yazia, V., Suryani, U. 2022. Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal perawatan jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. Vol. 10 No.4
- Istikhomah, H., & Suryani, E. (2014). Hubungan Antara Pendampingan Suami pada Kunjungan ANC dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Wayan Witri Maguwoharjo Sleman. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5 (2).
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di

- Rsia Limijati Bandung. Jurnal Ilmu Keperawatan, III(2), 80–86.
- Selfiana, V. et al. (2023) “Pengaruh Stress pada Ibu Hamil,” Journal on Education, 05(04), hal. 11702–11706.
- Yuniar Mahsyee,, (2020). Manajemen Stres Pada Ibu Hamil. (Diakses pada 21 Mei 2022, Pukul 11.20 WIB)