**ADIMASKA**
***(Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan)***

**Vol. 3 No. 1 November 2026**
**E-ISSN : 3109 – 9203**

# "Ibu Tenang, Kehamilan Nyaman": Edukasi Manajemen Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan

Betanuari Sabda Nirwana[1*], Khofidhotur Rofiah[2], Nikmatul Firdaus[3], Erike Yunicha Viridula[4], Sri Inti[5]

[1,2,3,4,5]Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

***Korespondesi:**
betanuarisabdanirwana@unik-kediri.ac.id

**Abstrak**

Kecemasan menjelang persalinan merupakan kondisi yang dapat dialami ibu hamil dan berpotensi memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Kurangnya pengetahuan mengenai cara mengelola kecemasan dapat menyebabkan ibu merasa takut, tegang, dan kurang percaya diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan manajemen kecemasan menjelang persalinan melalui edukasi dan latihan relaksasi. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, dengan melibatkan 20 ibu hamil. Metode kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang meliputi pengukuran pengetahuan awal, pemberian edukasi mengenai kecemasan menjelang persalinan, demonstrasi dan praktik teknik pernapasan, relaksasi, serta afirmasi positif, kemudian dilanjutkan dengan evaluasi pengetahuan dan keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi. Rata-rata pengetahuan meningkat dari 64,25 sebelum kegiatan menjadi 84,50 setelah kegiatan. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 85%. Sebagian besar peserta juga mampu mempraktikkan teknik pernapasan, relaksasi, dan afirmasi positif dengan baik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik dapat menjadi pendekatan sederhana untuk membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara lebih tenang dan percaya diri menghadapi persalinan.

Kata kunci: afirmasi positif; edukasi kehamilan; kecemasan; manajemen kecemasan; persalinan

**Abstract**

Anxiety leading up to childbirth is a condition that pregnant women may experience, potentially affecting their readiness for the delivery process. A lack of knowledge regarding anxiety management can lead to feelings of fear, tension, and a lack of self-confidence. This community service activity aimed to enhance the knowledge and skills of pregnant women in managing pre-delivery anxiety through education and relaxation exercises. The activity was conducted in Pojok Village, Mojoroto District, Kediri City, involving 20 pregnant women. An educational-participatory approach was employed, comprising a baseline knowledge assessment, education on pre-delivery anxiety, demonstrations and practice of breathing techniques, relaxation, and positive affirmations, followed by an evaluation of knowledge and skills. The results demonstrated an improvement in participants' understanding following the educational session. The average knowledge score rose from 64.25 prior to the activity to 84.50 afterward. The proportion of participants falling into the "good knowledge" category increased from 20% to 85%. Furthermore, the majority of participants were able to effectively practice the

breathing techniques, relaxation methods, and positive affirmations. This activity demonstrates that education combined with demonstration and practice serves as a simple yet effective approach to helping pregnant women prepare for childbirth with greater calmness and confidence.

Keywords: positive affirmations; pregnancy education; anxiety; anxiety management; childbirth

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada perempuan. Meskipun kehamilan pada umumnya berlangsung secara normal, perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai respons emosional, salah satunya kecemasan. Kecemasan pada masa kehamilan dapat berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kondisi janin, perubahan tubuh, proses persalinan, kemungkinan terjadinya komplikasi, nyeri persalinan, maupun kesiapan menjalankan peran sebagai seorang ibu. Kehamilan, persalinan, dan masa awal menjadi orang tua juga merupakan periode kehidupan yang dapat menjadi sumber stres dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental (World Health Organization, 2022).

Kesehatan mental maternal merupakan bagian penting dari pelayanan kesehatan ibu. World Health Organization (WHO) menekankan pentingnya integrasi kesehatan mental perinatal ke dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak agar masalah psikologis dapat dikenali dan ditangani secara tepat. Pendekatan tersebut mencakup promosi kesehatan mental, identifikasi gejala, pemberian dukungan, serta intervensi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi perempuan selama periode perinatal (World Health Organization, 2022).

Kecemasan menjelang persalinan perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi proses persalinan. Ibu yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan rasa takut berlebihan, ketegangan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan kekhawatiran terhadap keselamatan dirinya maupun bayi. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) menempatkan kecemasan sebagai salah satu kondisi kesehatan mental yang perlu diperhatikan selama kehamilan dan merekomendasikan penggunaan instrumen skrining yang tervalidasi untuk membantu mengidentifikasi masalah kecemasan pada perempuan selama masa perinatal (ACOG, 2023).

Pelayanan kebidanan yang komprehensif tidak hanya berorientasi pada pemantauan kondisi fisik ibu dan janin, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis ibu. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu* menempatkan pelayanan antenatal sebagai bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan ibu dan janin serta mendeteksi berbagai faktor risiko selama kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pendekatan pelayanan yang menyeluruh memberikan peluang bagi tenaga kesehatan, termasuk bidan, untuk memberikan edukasi dan dukungan kepada ibu hamil dalam mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

Manajemen kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan psikososial dan edukasi yang membantu perempuan mengembangkan strategi koping, mengelola stres, serta membangun dukungan sosial. WHO merekomendasikan intervensi psikososial dan psikologis selama periode antenatal dan postnatal sebagai salah satu upaya untuk mencegah masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan. Edukasi psikologis (*psychoeducation*) dapat membantu perempuan mengembangkan strategi

koping dan kemampuan mengelola stres selama kehamilan (World Health Organization, 2022).

Strategi sederhana yang dapat diperkenalkan kepada ibu hamil antara lain teknik pernapasan dalam, relaksasi, afirmasi positif, pengelolaan pikiran, serta pemanfaatan dukungan suami dan keluarga. Pemberian edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ibu untuk menerapkan teknik tersebut secara mandiri. Pendekatan edukatif berbasis masyarakat juga dapat menjadi sarana untuk menciptakan lingkungan yang lebih terbuka sehingga ibu hamil merasa aman untuk menyampaikan kekhawatiran dan memperoleh dukungan yang sesuai.

Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri merupakan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada ibu hamil sebagai kelompok sasaran. Kegiatan berbasis masyarakat diperlukan untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mempersiapkan kondisi psikologis menjelang persalinan. Melalui edukasi yang diberikan secara langsung, ibu hamil dapat memperoleh informasi mengenai kecemasan selama kehamilan sekaligus mempraktikkan teknik sederhana yang dapat digunakan untuk membantu mengelola kecemasan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Ibu Tenang, Kehamilan Nyaman”: Edukasi Manajemen Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan dilaksanakan di Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri. Kegiatan ini merupakan upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai kecemasan pada masa kehamilan, faktor yang memengaruhinya, dampak kecemasan, serta teknik sederhana untuk mengelola kecemasan menjelang persalinan. Kegiatan juga dilengkapi dengan demonstrasi dan praktik teknik pernapasan serta relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil di Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri dalam mengenali dan mengelola kecemasan menjelang persalinan melalui edukasi dan praktik manajemen kecemasan yang sederhana, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri.

## METODE

### 1. Rancangan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan tema “Ibu Tenang, Kehamilan Nyaman”: Edukasi Manajemen Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengenali serta mengelola kecemasan menjelang persalinan melalui pemberian edukasi, demonstrasi, dan praktik teknik manajemen kecemasan.

Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu identifikasi kebutuhan, persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi dan praktik, evaluasi, serta tindak lanjut.

Program inti kegiatan meliputi:

a. Identifikasi karakteristik dan kebutuhan peserta;
b. Pengukuran pengetahuan awal (*pre-test*);
c. Pemberian edukasi mengenai kecemasan selama kehamilan dan menjelang persalinan;
d. Demonstrasi teknik manajemen kecemasan;
e. Praktik teknik pernapasan dan relaksasi oleh peserta;
f. Pengukuran pengetahuan setelah edukasi (*post-test*); dan

g. Evaluasi keterampilan serta umpan balik peserta.

**2. Khalayak Sasaran dan Teknik Pemilihan Peserta**

Khalayak sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang berdomisili di Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, khususnya ibu hamil yang berada pada trimester II dan III serta memiliki kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Peserta dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi sebagai berikut :

a. Ibu hamil yang berdomisili di wilayah Kelurahan Pojok;
b. Bersedia mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat;
c. Mampu berkomunikasi dengan baik;
d. Dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir; dan
e. Tidak sedang mengalami kondisi kegawatdaruratan obstetri pada saat kegiatan berlangsung.

Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang pada saat pelaksanaan kegiatan mengalami kondisi yang memerlukan penanganan medis segera atau tidak memungkinkan untuk mengikuti kegiatan edukasi dan praktik.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta rangkaian kegiatan. Keikutsertaan peserta dilakukan secara sukarela.

**3. Analisis Kebutuhan Program**

Analisis kebutuhan dilakukan sebagai tahap awal untuk mengetahui kondisi, pengetahuan, dan kebutuhan informasi ibu hamil terkait kecemasan menjelang persalinan. Pengumpulan informasi awal dilakukan melalui observasi, wawancara singkat dengan kader atau tenaga kesehatan setempat, serta identifikasi kebutuhan edukasi ibu hamil.

Hasil identifikasi kebutuhan digunakan sebagai dasar penyusunan materi edukasi agar sesuai dengan kondisi dan karakteristik sasaran. Materi difokuskan pada pengenalan kecemasan selama kehamilan, faktor penyebab kecemasan, tanda dan gejala kecemasan, dampak kecemasan yang tidak terkelola, kesiapan menghadapi persalinan, serta teknik sederhana untuk mengelola kecemasan.

Media yang digunakan dalam kegiatan meliputi leaflet/bahan edukasi, media presentasi, lembar pre-test dan post-test, serta lembar observasi keterampilan. Materi disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh ibu hamil.

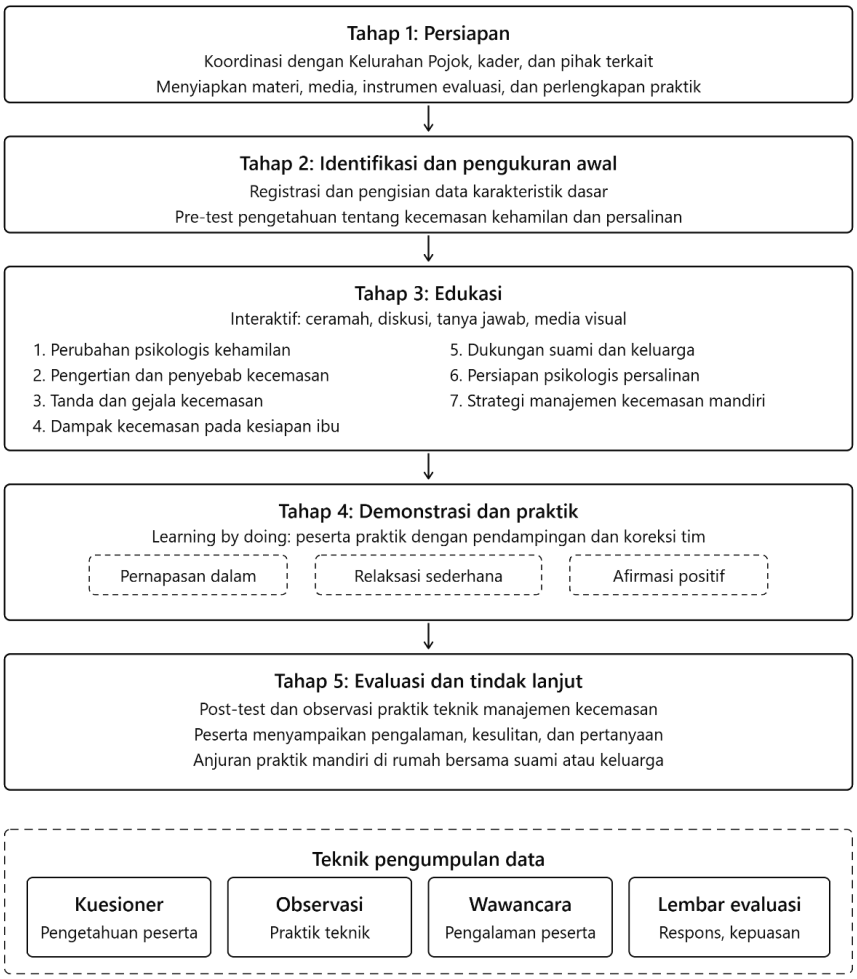
**4. Bahan dan Alat**

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan meliputi:

a. Materi edukasi tentang kecemasan pada kehamilan dan persalinan;
b. Leaflet atau booklet edukasi;
c. Laptop dan LCD/proyektor;
d. Lembar *pre-test* dan *post-test*;
e. Lembar observasi praktik teknik relaksasi;
f. Alat tulis;
g. Kursi atau matras yang digunakan untuk praktik relaksasi; dan
h. Lembar evaluasi kepuasan peserta.

Media edukasi dirancang untuk mendukung proses penyampaian informasi secara visual dan praktis. Leaflet diberikan kepada peserta agar materi dapat dipelajari kembali secara mandiri setelah kegiatan selesai.

## 5. Teknik Pelaksanaan dan Penyelesaian Masalah




**Gambar 1**. Teknik Pelaksanaan dan Penyelesaian Masalah

## 6. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan komparatif. Data karakteristik peserta disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Tingkat pengetahuan peserta dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar pada instrumen *pre-test* dan *post-test*. Persentase peningkatan pengetahuan dihitung menggunakan rumus:

$$P = \frac{X_{\text{post}} - X_{\text{pre}}}{X_{\text{pre}}} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan:
$P$ = persentase peningkatan pengetahuan (%)
$X_{\text{post}}$ = nilai rata-rata *post-test*
$X_{\text{pre}}$ = nilai rata-rata *pre-test*

Perubahan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai dengan distribusi data. Apabila data berdistribusi normal, digunakan paired *t-test*, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan Wilcoxon signed-rank test. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha = 0{,}05$.

Hasil observasi keterampilan praktik dianalisis secara deskriptif berdasarkan jumlah peserta yang mampu melakukan teknik pernapasan dan relaksasi sesuai langkah yang telah diajarkan.

**7. Indikator Keberhasilan**

Keberhasilan program ditentukan berdasarkan beberapa indikator, yaitu:

a. Minimal 80% peserta mengikuti kegiatan sampai selesai;
b. Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi;
c. Minimal 75% peserta mampu menjelaskan kembali cara mengelola kecemasan menjelang persalinan;
d. Minimal 75% peserta mampu mempraktikkan teknik pernapasan dan relaksasi dengan benar;
e. Peserta mampu menyebutkan minimal tiga strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan; dan
f. Peserta menunjukkan respons positif terhadap kegiatan edukasi.

**8. Hasil yang Diharapkan**

Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil mengenai kecemasan selama kehamilan dan menjelang persalinan serta meningkatnya keterampilan dalam menerapkan teknik manajemen kecemasan secara mandiri.

Dalam jangka pendek, kegiatan diharapkan menghasilkan perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mendapatkan edukasi. Dalam jangka lebih lanjut, ibu hamil diharapkan mampu menerapkan teknik relaksasi dan pernapasan dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan kesiapan psikologis menghadapi persalinan, serta memperoleh dukungan yang lebih baik dari suami dan keluarga.

Dengan pendekatan edukatif-partisipatif tersebut, program diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk intervensi promotif dalam pelayanan kebidanan berbasis masyarakat, khususnya dalam mendukung kesehatan psikologis ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu menghadapi persalinan secara lebih tenang dan percaya diri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2026 dengan tema “Ibu Tenang, Kehamilan Nyaman”: Edukasi Manajemen Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan dilaksanakan di Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri. Kegiatan diikuti oleh 20 ibu hamil sebagai peserta kegiatan.

Rangkaian kegiatan meliputi registrasi peserta, pengukuran pengetahuan awal (*pre-test*), pemberian edukasi mengenai manajemen kecemasan menjelang persalinan, demonstrasi teknik pernapasan dan relaksasi, praktik bersama, serta pengukuran pengetahuan akhir (*post-test*).

Karakteristik peserta berdasarkan usia, usia kehamilan, pendidikan, dan paritas disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat**

| Karakteristik | Kategori | n | % |
|---|---|---|---|
| **Usia** | < 20 tahun | 1 | 5 |
| | 20–35 tahun | 17 | 85 |
| | > 35 tahun | 2 | 10 |
| **Usia kehamilan** | Trimester II | 7 | 35 |
| | Trimester III | 13 | 65 |
| **Pendidikan** | Pendidikan dasar | 3 | 15 |
| | Pendidikan menengah | 12 | 60 |
| | Pendidikan tinggi | 5 | 25 |
| **Paritas** | Primigravida | 9 | 45 |
| | Multigravida | 11 | 55 |
| **Total** | | 20 | 100 |

*Sumber: Data primer kegiatan PkM, 2026.*

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (85%). Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar peserta berada pada trimester III, yaitu 13 orang (65%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar peserta memiliki pendidikan menengah sebanyak 12 orang (60%). Sementara itu, berdasarkan paritas, sebanyak 11 orang (55%) merupakan multigravida dan 9 orang (45%) merupakan primigravida.

Dominasi peserta pada usia 20–35 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada kelompok usia reproduksi yang secara umum merupakan kelompok usia reproduktif sehat. Peserta trimester III menjadi kelompok terbesar karena semakin mendekati persalinan, ibu dapat menghadapi berbagai kekhawatiran terkait proses persalinan, kondisi bayi, nyeri persalinan, maupun kesiapan menjadi ibu.

**Peningkatan Pengetahuan Peserta**

Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian kecemasan, faktor penyebab kecemasan, tanda dan gejala kecemasan, dampak kecemasan, serta teknik manajemen kecemasan menjelang persalinan.

**Tabel 2. Perbandingan Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi**

| Pengukuran | Mean | Median | Minimum | Maksimum | SD |
|---|---|---|---|---|---|
| Pre-test | 64,25 | 65,00 | 50 | 80 | 8,74 |
| Post-test | 84,50 | 85,00 | 70 | 95 | 6,52 |
| Peningkatan | 20,25 | 20,00 | — | — | — |

*Sumber: Data primer kegiatan PkM, 2026.*

Berdasarkan Tabel 2, terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 64,25 meningkat menjadi 84,50 pada *post-test*. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 20,25 poin.

Secara persentase, peningkatan relatif skor pengetahuan dapat dihitung sebesar:

$$P = \frac{84{,}50 - 64{,}25}{64{,}25} \times 100\% = 31{,}52\%$$

Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 31,52% setelah diberikan edukasi manajemen kecemasan.

**Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi**

| Tingkat Pengetahuan | Pre-test n (%) | Post-test n (%) |
|---|---|---|
| Baik | 4 (20%) | 17 (85%) |
| Cukup | 11 (55%) | 3 (15%) |
| Kurang | 5 (25%) | 0 (0%) |
| Total | 20 (100%) | 20 (100%) |

*Sumber: Data primer kegiatan PkM, 2026.*

Berdasarkan Tabel 3, sebelum diberikan edukasi sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 11 orang (55%). Peserta dengan pengetahuan baik sebanyak 4 orang (20%), sedangkan 5 orang (25%) memiliki pengetahuan kurang.

Setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan distribusi tingkat pengetahuan. Peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 17 orang (85%), sedangkan peserta dengan pengetahuan cukup menjadi 3 orang (15%). Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang.

Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Peningkatan pengetahuan menjadi salah satu indikator bahwa informasi mengenai manajemen kecemasan dapat diterima dengan baik oleh ibu hamil.




**Gambar 2**. Dokumentasi Pengabdian Kepada Masyarakat

**Hasil Observasi Keterampilan Manajemen Kecemasan**

Selain mengukur pengetahuan, kegiatan juga menilai keterampilan peserta dalam melakukan teknik manajemen kecemasan melalui demonstrasi dan praktik langsung. Teknik yang diberikan meliputi pengaturan posisi, pernapasan dalam, relaksasi, dan afirmasi positif.

**Tabel 4. Hasil Observasi Keterampilan Ibu Hamil dalam Melakukan Teknik Manajemen Kecemasan**

| Keterampilan | Mampu n (%) | Belum Mampu n (%) |
|---|---|---|
| Mengatur posisi tubuh dengan nyaman | 19 (95%) | 1 (5%) |
| Mengatur pernapasan secara perlahan | 18 (90%) | 2 (10%) |
| Melakukan pernapasan dalam | 18 (90%) | 2 (10%) |
| Melakukan teknik relaksasi | 17 (85%) | 3 (15%) |
| Menggunakan afirmasi positif | 16 (80%) | 4 (20%) |
| Mengikuti seluruh tahapan dengan benar | 17 (85%) | 3 (15%) |

*Sumber: Data primer kegiatan PkM, 2026.*

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik manajemen kecemasan setelah mendapatkan demonstrasi dan pendampingan. Kemampuan tertinggi terdapat pada keterampilan mengatur posisi tubuh dengan

nyaman, yaitu sebanyak 19 orang (95%). Sebanyak 18 orang (90%) mampu mengatur pernapasan secara perlahan dan melakukan pernapasan dalam.

Sebanyak 17 orang (85%) mampu melakukan teknik relaksasi dan mengikuti seluruh tahapan dengan benar. Sementara itu, keterampilan yang memiliki persentase terendah adalah penggunaan afirmasi positif, yaitu sebanyak 16 orang (80%). Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik yang bersifat praktis dan langsung didemonstrasikan relatif mudah diterapkan oleh peserta.

**Pembahasan**

***Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manajemen Kecemasan***

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 64,25 meningkat menjadi 84,50 pada *post-test*, atau mengalami peningkatan sebesar 20,25 poin. Secara relatif, peningkatan tersebut mencapai 31,52%.

Peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat membantu ibu hamil memahami kecemasan yang dapat muncul selama kehamilan dan menjelang persalinan. Materi yang diberikan mencakup pengenalan kecemasan, faktor pencetus, tanda dan gejala, dampak kecemasan, serta cara sederhana untuk mengelolanya.

Hasil tersebut sesuai dengan prinsip pelayanan kesehatan maternal yang menempatkan kesehatan psikologis sebagai bagian penting dari kesehatan ibu. World Health Organization (2022) menekankan pentingnya integrasi kesehatan mental ke dalam pelayanan maternal sehingga kebutuhan psikologis ibu dapat dikenali dan mendapatkan dukungan yang sesuai.

Peningkatan pengetahuan juga dapat menjadi dasar bagi ibu hamil untuk mengambil langkah yang tepat ketika mengalami kecemasan. Pengetahuan yang baik memungkinkan ibu mengenali kondisi yang dialaminya, menggunakan strategi koping yang sesuai, serta mencari bantuan tenaga kesehatan apabila kecemasan dirasakan berlebihan atau mengganggu aktivitas sehari-hari.

***Edukasi dalam Meningkatkan Kesiapan Psikologis Menjelang Persalinan***

Sebagian besar peserta berada pada trimester III, yaitu sebanyak 13 orang (65%). Kondisi tersebut menjadi penting karena trimester III merupakan periode ketika ibu semakin dekat dengan proses persalinan. Pada periode ini, ibu dapat mengalami kekhawatiran mengenai proses persalinan, nyeri, keselamatan bayi, kemungkinan komplikasi, maupun kemampuan menjalankan peran sebagai seorang ibu.

Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini diarahkan untuk membantu ibu memahami bahwa kecemasan merupakan respons yang dapat muncul selama kehamilan, tetapi perlu dikelola apabila sudah mengganggu kenyamanan dan kesiapan menghadapi persalinan.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2023) merekomendasikan perhatian terhadap kondisi kesehatan mental selama kehamilan dan periode postpartum, termasuk identifikasi kecemasan. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis tidak dapat dipisahkan dari pelayanan kesehatan maternal.

Dalam konteks pelayanan kebidanan, edukasi mengenai kesehatan psikologis dapat diberikan bersamaan dengan pelayanan antenatal. Bidan memiliki posisi strategis karena berinteraksi secara berkelanjutan dengan ibu hamil sehingga dapat memberikan informasi, dukungan emosional, serta membantu ibu mengenali kondisi yang membutuhkan penanganan lebih lanjut.

***Demonstrasi dan Praktik Teknik Manajemen Kecemasan***

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik manajemen kecemasan. Sebanyak 18 orang (90%) mampu melakukan pernapasan dalam dan mengatur pernapasan secara perlahan. Sebanyak 17 orang (85%) mampu melakukan teknik relaksasi dengan benar.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi antara penyampaian informasi dan praktik langsung dapat membantu peserta memahami keterampilan manajemen kecemasan. Peserta tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mencoba teknik tersebut secara langsung dengan pendampingan tim.

Teknik pernapasan dan relaksasi merupakan strategi sederhana yang dapat diperkenalkan kepada ibu hamil sebagai salah satu cara untuk membantu mengelola ketegangan. Pelaksanaan teknik secara benar dapat membantu ibu memusatkan perhatian pada pernapasan dan menciptakan kondisi yang lebih rileks.

Penggunaan afirmasi positif memiliki persentase kemampuan paling rendah dibandingkan keterampilan lainnya, yaitu 16 orang (80%). Hal tersebut dapat disebabkan karena afirmasi positif membutuhkan proses pembiasaan dan keyakinan personal sehingga tidak selalu mudah dilakukan pada saat pertama kali diperkenalkan. Oleh karena itu, diperlukan pengulangan dan pendampingan agar ibu dapat mengintegrasikan afirmasi positif ke dalam persiapan menghadapi persalinan.

***Implikasi terhadap Pelayanan Kebidanan Berbasis Masyarakat***

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi manajemen kecemasan dapat menjadi bagian dari kegiatan promotif dalam pelayanan kebidanan berbasis masyarakat. Pelaksanaan kegiatan di Kelurahan Pojok memberikan ruang bagi ibu hamil untuk memperoleh informasi dan keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri.

Peningkatan pengetahuan dari rata-rata 64,25 menjadi 84,50 serta kemampuan praktik yang mencapai 80–95% pada berbagai komponen menunjukkan bahwa kegiatan memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi program edukasi berkelanjutan.

Kegiatan serupa dapat diintegrasikan dengan kelas ibu hamil, kegiatan posyandu, maupun pelayanan antenatal. Pelibatan suami dan keluarga juga dapat menjadi pengembangan berikutnya karena dukungan keluarga merupakan salah satu komponen penting dalam membantu ibu menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan.

Secara keseluruhan, pendekatan edukatif-partisipatif yang menggabungkan penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik dapat digunakan sebagai strategi sederhana dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil. Program “Ibu Tenang, Kehamilan Nyaman” diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Ibu Tenang, Kehamilan Nyaman”: Edukasi Manajemen Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengenali serta mengelola kecemasan menjelang persalinan. Kegiatan yang melibatkan 20 ibu hamil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 64,25 sebelum edukasi menjadi 84,50 setelah edukasi, dengan peningkatan relatif sebesar 31,52%. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik juga meningkat dari 20% menjadi 85%.

Pada aspek keterampilan, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik manajemen kecemasan yang diberikan, dengan capaian kemampuan antara 80–95%. Kemampuan tertinggi terdapat pada pengaturan posisi tubuh dan teknik pernapasan, sedangkan penggunaan afirmasi positif memerlukan pembiasaan dan pendampingan lebih lanjut. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung merupakan pendekatan yang aplikatif untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil.

Kelebihan kegiatan ini adalah menggunakan pendekatan partisipatif yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberikan pengalaman praktik sehingga peserta memperoleh pengetahuan sekaligus keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri. Keterbatasan kegiatan adalah jumlah peserta relatif kecil, pelaksanaan dilakukan dalam satu wilayah dan satu kali kegiatan, serta evaluasi dilakukan dalam jangka pendek sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku maupun pengaruh terhadap tingkat kecemasan aktual menjelang persalinan.

Pengembangan program selanjutnya dapat dilakukan melalui kelas manajemen kecemasan ibu hamil secara berkala, dengan melibatkan bidan, kader, suami, dan keluarga. Kegiatan juga dapat dikembangkan dengan menggunakan instrumen kecemasan yang tervalidasi, seperti *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*, sehingga tidak hanya mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga dapat mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan peserta secara objektif. Integrasi kegiatan dengan kelas ibu hamil dan pelayanan antenatal di tingkat masyarakat diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program.

## DAFTAR PUSTAKA


American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). Screening and diagnosis of mental health conditions during pregnancy and postpartum: Clinical Practice Guideline No. 4. *Obstetrics & Gynecology, 141*(6), 1232–1261.

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). Treatment and management of mental health conditions during pregnancy and postpartum: Clinical Practice Guideline No. 5. *Obstetrics & Gynecology, 141*(6), 1262–1288.

Leutenegger, V., Grylka-Baeschlin, S., Wieber, F., Daly, D., & Pehlke-Milde, J. (2022). The effectiveness of skilled breathing and relaxation techniques during antenatal education on maternal and neonatal outcomes: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth, 22*, 856. https://doi.org/10.1186/s12884-022-05178-w

Mitchell, A. R., Gordon, H., Atkinson, J., Lindquist, A., Walker, S. P., Middleton, A., Tong, S., & Hastie, R. (2023). Prevalence of perinatal anxiety and related disorders in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open, 6*(11), e2343711. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.43711

Yang, L., Sun, J., Nan, Y., Waqas, A., Nisar, A., Wang, D., Rahman, A., & Li, X. (2023). Prevalence of perinatal anxiety and its determinants in mainland China: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 323*, 193–203. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.075

Zafman, K. B., Riegel, M. L., Levine, L. D., & Hamm, R. F. (2023). An interactive childbirth education platform to improve pregnancy-related anxiety: A randomized trial. *American Journal of Obstetrics & Gynecology, 229*(1), 67.e1–67.e9. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.04.007

Kuo, S. Y., et al. (2022). Effects of an integrated childbirth education program to reduce fear of childbirth, anxiety, and depression, and improve dispositional mindfulness: A single-blind randomised controlled trial. *Midwifery, 113*, 103438. https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103438

Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria, 35*(Suppl. 2), S245–S247. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072

Zimmermann, M., Julce, C., Sarkar, P., McNicholas, E., Xu, L., Carr, C., Boudreaux, E. D., Lemon, S. C., & Byatt, N. (2023). Can psychological interventions prevent or reduce risk for perinatal anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis.

*General Hospital Psychiatry, 84*, 203–214. https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2023.08.005
World Health Organization. (2022). *WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. World Health Organization.
World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. World Health Organization.
World Health Organization. (2022). *Improving the quality of care for maternal, newborn and child health: Implementation guide for national, district and facility levels*. World Health Organization.