

Edukasi Tentang Ketahanan Psikologis Untuk Mengurangi Stress Ibu Hamil Selama COVID-19 di RW 07 dan RW 08 Margasari Karawaci Tangerang

Education on Psychological Resilience to Reduce Stress for Pregnant Women During COVID-19 at RW 07 and RW 08 Margasari Karawaci Tangerang

Lastri Mei Winarni^{1*}, Septy Ariani¹, Ratna Wulan¹

¹ Prodi DIII Kebidanan Universitas Yatsi Madani

*lastri@uym.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 meningkatkan stress dan kecemasan pada ibu hamil. Kebijakan pembatasan sosial memberikan dampak pada pelayanan kesehatan pada ibu hamil terutama kunjungan antenatal care. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi ibu hamil mengenai ketahanan psikologis untuk mengurangi stress ibu hamil di RW 07 dan RW 08 Margasari Karawaci Tangerang. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi individu dengan pendekatan pretes dan postes pada 22 ibu hamil. Pengukuran kecemasan ibu hamil menggunakan kuesioner Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) dengan dua kali pengukuran dengan jarak satu minggu setelah edukasi. Hasilnya adalah 68,2% ibu mendapatkan skor stress tinggi dan setelah mendapatkan edukasi mengenai ketahanan psikologis, pada pengukuran kedua terdapat 40,9% ibu yang masih memiliki skor stress tinggi. Skor rerata sebelum intervensi adalah 12,91 dan setelah intervensi adalah 12,10. Kesimpulan edukasi ketahanan psikologis dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat stress pada ibu hamil

Kata kunci — stress kehamilan; pandemic COVID-19; edukasi kesehatan; ketahanan psikologis

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic increases stress and anxiety in pregnant women. Social restriction policies have an impact on health services for pregnant women, especially antenatal care visits. The purpose of this community service is to educate pregnant women about psychological resilience to reduce stress for pregnant women in RW 07 and RW 08 Margasari Karawaci Tangerang. The method used in this community service is individual education with a pretest and posttest approach to 22 pregnant women. Measurement of anxiety in pregnant women using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire with two measurements with a distance of one week after education. The result is 68.2% of mothers get a high stress score and after receiving education about psychological resilience, in the second measurement there are 40.9% of mothers who still have a high stress score. The mean score before intervention was 12.91 and after intervention was 12.10. Conclusion psychological resilience education can be an alternative to reduce stress levels in pregnant women.

Keywords — pregnancy stress; COVID-19 Pandemic; health Education; psychological resiliances

1. Pendahuluan

Jalan utama untuk membantu mengurangi angka kematian ibu (AKI) di Indonesia dimulai sejak kehamilan. Saat hamil seorang ibu akan mengalami perubahan secara biopsikososial dan kultural dalam menjalankan fase reproduksinya. [1] Hal ini meningkatkan posisinya sebagai kelompok rentan yang perlu diperhatikan kesehatan fisik, mental dan sosialnya. *World health organization* (WHO) menyatakan bahwa menyampaikan bahwa di negara berkembang 15,6% ibu hamil dapat mengalami masalah kesehatan psikologis ringan hingga berat. [2], [3]. WHO juga menjelaskan bahwa gangguan mental dan perilaku menyumbang 12% dari beban global penyakit di dunia. Pada saat kehamilan, ibu akan mengalami proses adaptasi dengan perubahan fisiologis maupun psikologis, hal ini membawa tantangan baru bagi ibu untuk mengalami saat yang penuh kegembiraan yang disertai dengan situasi yang dapat menimbulkan stress atau kecemasan. [4]

Pada masa pandemi Coronavirus 19 (COVID-19) ini resiko itu akan bertambah dengan permasalahan ekonomi, budaya baru pembatasan sosial yang berimbas kepada permasalahan rumah tangga (kekerasan dalam rumah tangga, *burnout* dalam menjalankan tugas ibu, intensitas hubungan dengan pasangan, aktifitas *work from home*, *school from home*), terbatasnya akses pelayanan kesehatan, sehingga dapat meningkatkan stress, kecemasan, kelelahan, dan kekhawatiran, yang dialami ibu hamil, didukung dengan kekhawatiran mengenai penularan infeksi Covid-19, pemeriksaan *rapid antigen*, *swab antigen* atau *Real Time Polymerase Chain Reaction* (RT-PCR) serta program vaksinasi Covid-19 yang sedang dilaksanakan. [5].

Beberapa penelitian menjelaskan terdapat peningkatan angka kejadian kecemasan maupun depresi pada ibu hamil selama pandemi COVID-19 baik di dunia maupun di Indonesia. Penelitian Shrestha et al di Nepal menjelaskan bahwa prevalensi kecemasan ibu hamil selama pandemi Covid-19 sekitar 39,1% dan kecemasan paling tinggi dialami ibu saat trimester tiga sekitar 44,6%. [6] Penelitian Davenport et al di Kanada melalui sosial media terdapat peningkatan

prevalensi stress pada ibu hamil sebesar 25,7% dibandingkan sebelum pandemi dan prevalensi ibu yang mengalami kecemasan tinggi sebesar 72%. [7] Penelitian Zainiyah tahun 2020 di daerah Madura menggambarkan bahwa 31,4% ibu hamil mengalami kecemasan sangat berat, dan 12,9% mengalami kecemasan berat. [8] Penelitian Viandika et al di Kabupaten Malang menjelaskan bahwa terdapat 2% ibu hamil yang mengalami kecemasan berat, 32% ibu hamil mengalami kecemasan parah, 42% ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang, dan 23% ibu hamil mengalami kecemasan ringan. [9] Penelitian Nurrizka et al melalui social media dengan episentrum lokasi responden adalah Jakarta, Bogor, Tangerang, Depok dan Bekasi menjelaskan bahwa terdapat 53,3% ibu hamil yang menjadi responden mengalami kecemasan. [10]

Saat pandemi ibu hamil memiliki kemungkinan terpapar infeksi baik COVID maupun non COVID, abortus, dan persalinan prematur. [7], [11], [12] ibu juga dapat mengalami komplikasi lain baik fisik maupun psikologis. Aspek psikologis menjadi perhatian saat ini karena salah satu dampak dari pandemi COVID-19 adalah meningkatkan gangguan pada kesehatan mental. Gangguan tersebut dapat berupa stress, cemas, rasa khawatir yang berlebihan, dan gangguan psikologis ringan lainnya. Ibu hamil yang mengalami stress berlebihan pada saat hamil, secara fisiologis akan meningkatkan hormon kortisol dalam darahnya dan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayinya di masa yang akan datang. Penelitian Loomans pada tahun nilai *Intelegensia Question* (IQ) [13], [14].

Ketahanan adalah toleransi terhadap ketidakpastian, kemampuan beradaptasi, bertahan dan berkembang dalam situasi yang sulit. Ketahanan psikologis adalah kemampuan menoleransi stress, kecemasan, ketakutan dan perasaan negatif yang dialami oleh individu. Ketahanan ini juga berkaitan dengan proses adaptasi positif dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan. [15] Dalam situasi pandemic COVID-19 ini ibu hamil perlu beradaptasi dengan protokol kesehatan, serta berbagai kebijakan terkait pencegahan penularan infeksi COVID-19



yang memungkinkan timbulnya stress dan kecemasan. Oleh karena itu penulis berinisiatif melakukan edukasi mengenai ketahanan psikologis ibu hamil selama pandemi COVID-19 untuk mengurangi stress dan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ketahanan psikologis di Amerika Serikat menjelaskan bahwa ibu yang mengalami stress pada saat kehamilannya akan berpotensi mengalami kehamilan preterm dan berat bayi lahir rendah [16]. Sebuah penelitian di India dan China menyatakan bahwa stress pada ibu hamil dapat meningkatkan hormon kortisol dan terjadinya penundaan perkembangan kognitif serta motorik dari bayi yang dikandungnya, termasuk juga penurunan

2. Target dan Luaran

Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil, tenaga Kesehatan dan pengampu kebijakan.

3. Metodologi

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah edukasi dari pintu ke pintu, dan ceramah tanya jawab. Dilakukan selama dua minggu dimana tim pengabdian masyarakat memberikan edukasi *door to door* pada ibu hamil di minggu pertama

bulan Agustus 2021, lalu dilakukan pengukuran tingkat stress ataupun gejala depresi di minggu kedua bulan Agustus 2021. Pengukuran stress dan tanda gejala depresi pada ibu hamil menggunakan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. Terdapat 10 ibu hamil pada RW 07 dan 12 ibu hamil pada RW 08 Kelurahan Margasari Kecamatan Karawaci Tangerang pada bulan Agustus 2021.

Penyampaian ketahanan psikologis pada ibu hamil menggunakan alat bantu lembar balik dan leaflet, yang berisi tentang kesehatan mental ibu hamil, penyebab gangguan psikologis ibu hamil, cara-cara mekanisme koping jika ibu hamil mengalami stress dan kecemasan, serta cara mencari bantuan jika ibu hamil mengalami stress atau kecemasan yang berlebihan

4. Pembahasan

Kegiatan edukasi ketahanan psikologis yang berjalan selama dua minggu di RW 07 dan RW 08 Kelurahan Margasari telah berjalan dengan baik. Tujuan dari edukasi ini adalah menurunnya tingkat stress atau tanda gejala depresi yang ibu hamil alami selama pandemi COVID-19. Adapun hasil pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skor EPDS Sebelum dan Setelah Edukasi

Partisipan	RW	Skor EPDS sebelum Edukasi	Skor EPDS setelah Edukasi
P1	07	13	12
P2	07	11	10
P3	07	13	12
P4	07	13	11
P5	07	14	13
P6	07	11	13
P7	07	11	11
P8	07	12	11
P9	07	10	11



P10	07	13	12
P11	08	13	14
P12	08	13	12
P13	08	12	11
P14	08	16	12
P15	08	14	13
P16	08	13	14
P17	08	15	12
P18	08	12	10
P19	08	13	14
P20	08	14	13
P21	08	15	13
P22	08	13	13
Rata-rata		12,91	12,10

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat 14 (63,6%) orang ibu hamil yang mengalami stress dan tanda gejala depresi dengan skor EPDS > 12 sebelum diberikan edukasi mengenai ketahanan psikologis. Kemudian setelah mendapatkan edukasi ketahanan psikologis terdapat 8 (36,3%) orang ibu hamil yang masih memiliki skor EPDS > 12. Terdapat penurunan stress sekitar 27,3% ibu hamil.

Adapun variasi skor EPDS perorangan ada yang mengalami penurunan dan ada yang mengalami peningkatan pada minggu kedua, namun secara rata-rata terdapat penurunan skor EPDS sekitar 0,81 poin.

Hal ini dapat terjadi karena proses pemahaman dan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai ketahanan psikologis termasuk stress dan kecemasan. Namun dalam keseharian ibu hamil dapat terpapar sumber stress baru yang akan mempengaruhi kondisi psikologisnya. Sumber stress ibu hamil biasanya berkisar tentang bagaimana kondisi kesehatan janinnya, apakah janinnya sehat, apakah janinnya mengalami ketidaknormalan, bagaimana ibu menghadapi persalinan dalam kondisi pandemi, kemudian permasalahan sosial ekonomi, pengasuhan anak pertama bagi ibu hamil yang mengandung anak kedua dan ketiga, ketakutan dalam menerima vaksinasi COVID-19, serta kekhawatiran pemeriksaan yang dilakukan (Swab antigen atau PCR).

Pada beberapa ibu yang memiliki riwayat kecemasan, depresi, atau kondisi kesehatan mental lain sebelumnya, transisi menjadi ibu dapat mengubah kesejahteraan emosionalnya menjadi respons maladaptif. Kemampuan untuk

beradaptasi dengan baik saat berproses menjadi orang tua tidak hanya dipengaruhi oleh kesehatan mental seorang ibu tetapi juga oleh jaringan dukungan sosialnya dan kemampuannya untuk pulih secara fisik dari kehamilan, proses persalinan dan masa nifasnya nanti.[17], [18] Trauma kelahiran sebelumnya dapat berdampak negatif pada perasaan seorang wanita tentang tubuhnya dan kemampuannya untuk melahirkan serta pengalaman menyusui. Beberapa ibu juga menyampaikan bahwa tenaga kesehatan yang tidak berempati saat melakukan pemeriksaan kehamilan, menolong Persalinan dapat menurunkan semangat dan kemampuan mereka dalam proses melahirkan dan menjadi ibu.[19]–[21]

Norma budaya dan harapan seputar kehamilan, kelahiran, dan pengasuhan membentuk pengalaman perempuan dalam menyesuaikan diri dengan peran baru mereka. Ini dapat memiliki dampak yang luas pada tingkat kepercayaan diri dan rasa identitas ibu. Praktik budaya dan tingkat dukungan yang berbeda akan membentuk respons adaptif ibu baru, seperti halnya determinan sosial kesehatan.[22], [23] Ibu yang hidup dalam kemiskinan atau di lingkungan yang penuh tekanan dan tidak mendukung memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami kondisi kesehatan mental saat melalui kehamilan.

Oleh karena itu ketahanan psikologis, dukungan sosial, dan asuhan yang tepat untuk mengakomodir persiapan ibu selama masa kehamilan, menghadapi proses persalinan dan masa nifas supaya berjalan dengan baik dan lancar.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi ketahanan psikologis untuk menurunkan kecemasan dan tanda gejala depresi ibu hamil diketahui bahwa terdapat penurunan 0.81 poin dari skor EPDS pada ibu hamil yang diberikan edukasi. Pendidikan Kesehatan tentang ketahanan psikologis ibu hamil dapat dijadikan alternatif topik edukasi bagi ibu hamil supaya memiliki kesadaran untuk selalu menjaga kesehatan tidak hanya pada aspek fisik namun juga aspek psikologisnya.

6. Ucapan Terima Kasih

Penyusun mengucapkan terima kasih banyak atas segala dukungan yang diberikan oleh STIKes Yatsi Tangerang yang telah memberikan hibah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

7. Daftar Pustaka

- [1] C. Mellor, D. Payne, and J. McAra-Couper, "Midwives' perspectives of maternal mental health assessment and screening for risk during pregnancy," *New Zealand College of Midwives Journal*, vol. 55, no. 55, pp. 27–34, 2019, doi: 10.12784/nzcomjnl55.2019.4.27-34.
- [2] W. Getinet, T. Amare, B. Boru, S. Shumet, W. Worku, and T. Azale, "Prevalence and Risk Factors for Antenatal Depression in Ethiopia: Systematic Review," *Depress Res Treat*, vol. 2018, 2018, doi: 10.1155/2018/3649269.
- [3] S. R. M. Arifin, A. S. Ismail, S. Samsudin, N. A. Hassan, and W. W. H. Mamat, "Prevalence and Factors Associated with the Depressive and Anxiety Symptoms amongst Antenatal Women," *IJUM Medical Journal Malaysia*, vol. 20, no. 1, pp. 3–10, 2021, doi: 10.31436/IMJM.V20I1.1772.
- [4] D. Govender, S. Naidoo, and M. Taylor, "Antenatal and Postpartum Depression: Prevalence and Associated Risk Factors among Adolescents' in KwaZulu-Natal, South Africa," *Depress Res Treat*, vol. 2020, p. 5364521, 2020, doi: 10.1155/2020/5364521.
- [5] H. Purwaningsih, "Analisis Masalah Psikologis pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19: Literature Review," *Seminar Nasional Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, pp. 9–15, 2020.
- [6] P. Shrestha, V. Mahato, A. Subedi, and S. Shrestha, "Anxiety and depression in pregnant women amid COVID-19 pandemic," *Asian J Med Sci*, vol. 12, no. 9 SE-Original Articles, pp. 26–30, Sep. 2021, doi: 10.3126/ajms.v12i9.37229.
- [7] M. H. Davenport, S. Meyer, V. L. Meah, M. C. Strynadka, and R. Khurana, "Moms Are Not OK: COVID-19 and Maternal Mental Health," *Front Glob Womens Health*, vol. 1, no. June, pp. 1–6, 2020, doi: 10.3389/fgwh.2020.00001.
- [8] Z. Zainiyah and E. Susanti, "Anxiety in Pregnant Women During Coronavirus (Covid-19) Pandemic in East Java, Indonesia," *Majalah Kedokteran Bandung*, vol. 52, no. 3, pp. 149–153, 2020, doi: 10.15395/mkb.v52n3.2043.
- [9] N. Viandika and R. M. Septiasari, "Anxiety in Pregnant Women During Pandemic Covid-19," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 135–142, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6907>
- [10] R. H. Nurrizka, Y. Nurdiantami, and F. A. Makkiyah, "Psychological outcomes of the COVID-19 pandemic among pregnant women in Indonesia: a cross-sectional study," *Osong Public Health Res Perspect*, vol. 12, no. 2, pp. 80–87, Apr. 2021, doi: 10.24171/j.phrp.2021.12.2.05.
- [11] S. B. Thapa, A. Mainali, S. E. Schwank, and G. Acharya, "Maternal mental health in the time of the COVID-19 pandemic," *Acta Obstet Gynecol Scand*, vol. 99, no. 7, pp. 817–818, 2020, doi: 10.1111/aogs.13894.
- [12] G. Biviá-Roig *et al.*, "Analysis of the impact of the confinement resulting from covid-19 on the lifestyle and psychological wellbeing of spanish pregnant women: An internet-based cross-sectional survey," *Int J Environ Res Public Health*, 2020, doi: 10.3390/ijerph17165933.
- [13] A. Nath, G. V. S. Murthy, G. R. Babu, and G. C. Di Renzo, "Effect of prenatal exposure to maternal cortisol and psychological distress on infant development in Bengaluru, southern India: a prospective cohort study," *BMC Psychiatry*, vol. 17, no. 1, p. 255, 2017, doi: 10.1186/s12888-017-1424-x.
- [14] F. Fan *et al.*, "The relationship between maternal anxiety and cortisol during pregnancy and birth weight of chinese neonates," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 18, no. 1, p. 265, 2018, doi: 10.1186/s12884-018-1798-x.
- [15] M. Mawarpury, P. Studi Psikologi, and F. Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, "RESILIENSI DALAM KELUARGA: PERSPEKTIF PSIKOLOGI," *Jurnal Psikoislamedia*, vol. 2, no. 1, 2017.
- [16] C. Riley *et al.*, "Do pregnant women living in higher well-being populations in the USA experience lower risk of preterm delivery A cross-sectional study," *BMJ Open*, vol. 9, no. 4, 2019, doi: 10.1136/bmjopen-2018-024143.
- [17] S. J. Curry *et al.*, "Interventions to Prevent Perinatal Depression: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement," *JAMA - Journal of the American Medical Association*, vol. 321, no. 6, pp. 580–587, 2019, doi: 10.1001/jama.2019.0007.



- [18] B. Hill *et al.*, “A systematic mapping review of the associations between pregnancy intentions and health-related lifestyle behaviours or psychological wellbeing,” *Prev Med Rep*, vol. 14, 2019, doi: 10.1016/j.pmedr.2019.100869.
- [19] R. Fulford and J. Kornelsen, “Midwife as Counsellor: Midwives’ Experiences Counselling Women Through Pregnancy, Birth and the Early Postpartum Counselling women through pregnancy shapes the experience of midwives, encompasses a wide range of issues, and requires extensive general counselling skills in everyday practice,” 2018.
- [20] R. Kapur, “Role of Education in Promoting Public Health,” Aug. 2019.
- [21] C. L. Dennis and S. Vigod, “Expanding midwifery’s role to improve perinatal mental healthcare access,” *Evid Based Nurs*, vol. 22, no. 3, p. 72, 2019, doi: 10.1136/ebnurs-2018-103058.
- [22] S. Zafar *et al.*, *Integrating maternal psychosocial well-being into a child-development intervention: The five-pillars approach*, vol. 1308, no. 1. 2014. doi: 10.1111/nyas.12339.
- [23] M. Joshanloo and D. Weijers, “A two-dimensional conceptual framework for understanding mental well-being,” *PLoS One*, vol. 14, no. 3, p. e0214045, Mar. 2019.

