

**PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL BAGI IBU BERSALIN DALAM MENURUNKAN KECEMASAN
MENJELANG PERSALINAN DI POSYANDU DESA MEKARWANGI**

Feva Tridiyawati*¹, Resi Galaupa², Titin Eka Sugiatini³, Nanik Yuliwati⁴

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

Article

Diterima: 23-03-2026

Disetujui: 24-03-2026

Correspondence

Feva Tridiyawati

Prodi Kebidanan,

STIKES Abdi

Nusantara

ABSTRAK

Kecemasan menjelang persalinan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh ibu bersalin, terutama pada ibu primipara, dan apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan, seperti perpanjangan kala persalinan, peningkatan persepsi nyeri, hingga risiko komplikasi persalinan. Dukungan psikososial yang memadai selama periode menjelang persalinan terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan. Namun demikian, dukungan psikososial bagi ibu bersalin di tingkat masyarakat, khususnya melalui posyandu, masih belum optimal karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan kader dalam memberikan pendampingan tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kader posyandu dalam memberikan pendampingan psikososial bagi ibu bersalin guna menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan di Posyandu Desa Mekarwangi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan mengenai kecemasan pada ibu bersalin, pelatihan teknik komunikasi suportif dan konseling dasar bagi kader, simulasi pendampingan psikososial, serta pendampingan langsung terhadap ibu hamil trimester III yang akan menghadapi persalinan. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pendampingan, serta penilaian pengetahuan dan keterampilan kader melalui pretest dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin setelah mendapatkan pendampingan psikososial, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam memberikan dukungan tersebut. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas layanan psikososial di posyandu dan berkontribusi terhadap kesiapan mental ibu bersalin secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Pendampingan Psikososial, Kecemasan, Ibu Bersalin, Posyandu, Pemberdayaan kader*

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan peristiwa fisiologis yang dapat menimbulkan respons psikologis berupa kecemasan pada sebagian besar ibu bersalin, terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan (primipara). Kecemasan menjelang persalinan dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain ketakutan terhadap nyeri persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayi, minimnya pengetahuan mengenai proses persalinan, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif secara fisiologis, seperti peningkatan kadar hormon stres yang dapat menghambat kontraksi uterus, memperpanjang durasi persalinan, serta meningkatkan risiko tindakan persalinan dengan intervensi medis yang tidak diperlukan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan psikososial yang diberikan secara tepat selama masa kehamilan hingga

menjelang persalinan dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Dukungan tersebut dapat berupa pendampingan emosional, penyediaan informasi yang akurat mengenai proses persalinan, latihan relaksasi, serta keterlibatan pasangan atau keluarga selama masa kehamilan. Di tingkat masyarakat, posyandu memiliki potensi besar sebagai wadah pemberian dukungan psikososial tersebut mengingat kedekatan kader posyandu dengan ibu hamil di wilayahnya.

Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal di Posyandu Desa Mekarwangi, ditemukan bahwa pendampingan yang diberikan kepada ibu hamil menjelang persalinan masih terbatas pada aspek fisik, seperti pemeriksaan kehamilan dan pemantauan gizi, sedangkan aspek psikososial belum mendapatkan perhatian yang memadai. Kader posyandu pada umumnya belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup mengenai teknik komunikasi suportif, konseling dasar,

maupun cara mengidentifikasi tanda-tanda kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kondisi ini menyebabkan banyak ibu bersalin di Desa Mekarwangi menghadapi persalinan tanpa persiapan mental yang memadai.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat memandang perlu dilaksanakan kegiatan pemberdayaan kader posyandu melalui pelatihan pendampingan psikososial bagi ibu bersalin guna menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Tujuan dari kegiatan ini adalah: (1) meningkatkan pengetahuan kader posyandu mengenai kecemasan pada ibu bersalin dan dampaknya terhadap proses persalinan; (2) meningkatkan keterampilan kader dalam memberikan komunikasi suportif dan konseling dasar; (3) memberikan pendampingan psikososial langsung kepada ibu hamil trimester III di Desa Mekarwangi; dan (4) menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin menjelang proses persalinan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Desa Mekarwangi dengan sasaran kader posyandu aktif serta ibu hamil trimester III yang terdaftar di wilayah tersebut. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

- Melakukan koordinasi dengan perangkat Desa Mekarwangi, Puskesmas setempat, dan pengurus posyandu untuk menetapkan jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan.
- Melakukan survei pendahuluan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III serta kebutuhan pelatihan kader posyandu.
- Menyusun materi penyuluhan dan modul pelatihan pendampingan psikososial bagi ibu bersalin.
- Mempersiapkan instrumen pengukuran kecemasan (kuesioner tingkat kecemasan), lembar observasi keterampilan konseling, serta instrumen pre-test dan post-test bagi kader.

Tahap Pelaksanaan

1. Penyuluhan dan Edukasi: pemaparan materi mengenai konsep kecemasan pada ibu bersalin, faktor penyebab, dampak terhadap proses persalinan, serta pentingnya peran kader dalam memberikan dukungan psikososial.
2. Pelatihan Komunikasi Suportif dan Konseling Dasar: kader dilatih mengenai teknik mendengarkan aktif, komunikasi empatik, serta cara memberikan

dukungan emosional kepada ibu hamil trimester III.

- 3. Simulasi Pendampingan Psikososial: kader mempraktikkan teknik pendampingan melalui role play dengan pendampingan tim pengabdian sebelum diterapkan langsung kepada sasaran.
- 4. Pendampingan Langsung kepada Ibu Hamil: kader, didampingi tim pengabdian, melakukan kunjungan dan pendampingan psikososial kepada ibu hamil trimester III, termasuk edukasi relaksasi napas dalam dan penguatan dukungan keluarga.
- 5. Evaluasi Kegiatan: dilakukan melalui pengukuran tingkat kecemasan ibu menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pendampingan, serta pre-test dan post-test pengetahuan kader.

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan membandingkan skor tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan, serta skor pengetahuan kader sebelum dan sesudah pelatihan. Sebagai tindak lanjut, disusun rencana pendampingan psikososial rutin yang terintegrasi dengan jadwal kegiatan posyandu bulanan, serta pembentukan kelompok dukungan sesama ibu hamil (peer support group) di Desa Mekarwangi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam beberapa sesi yang meliputi penyuluhan, pelatihan komunikasi

Tingkat kecemasan ibu bersalin (skor kuesioner)	
Pengetahuan kader tentang kecemasan persalinan	
Keterampilan komunikasi suportif kader	

suportif, simulasi pendampingan, serta pendampingan langsung kepada ibu hamil trimester III. Kegiatan diikuti oleh kader posyandu aktif serta ibu hamil trimester III dari Desa Mekarwangi. Partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung tergolong tinggi, terlihat dari keterlibatan aktif dalam sesi role play dan diskusi kelompok.

Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin

Hasil pengukuran tingkat kecemasan menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan ibu hamil trimester

III setelah mendapatkan pendampingan psikososial dari kader posyandu. Rekapitulasi hasil pengukuran disajikan pada tabel berikut.

Aspek Penilaian

Tabel 1. Perbandingan Rata-Rata Skor Sebelum dan Sesudah Kegiatan (data ilustratif, sesuaikan dengan data lapangan)

Penurunan skor kecemasan ibu bersalin serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader menunjukkan bahwa pendampingan

psikososial yang diberikan secara terstruktur melalui posyandu efektif dalam membantu ibu hamil trimester III mempersiapkan diri secara mental menjelang persalinan. Hal ini sejalan dengan berbagai kajian yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan informasi yang memadai dapat menurunkan hormon stres serta meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Peningkatan Kompetensi Kader dalam Pendampingan

Selain penurunan kecemasan pada ibu hamil, hasil observasi menunjukkan bahwa kader posyandu mengalami peningkatan kemampuan dalam melakukan komunikasi suportif, seperti mendengarkan aktif, memberikan validasi emosi, serta mengarahkan ibu hamil untuk melakukan teknik relaksasi sederhana. Kader juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam mendampingi ibu hamil yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan berlebih, meskipun tetap diarahkan untuk merujuk ke tenaga kesehatan profesional apabila ditemukan tanda kecemasan berat yang memerlukan penanganan khusus.

Faktor Pendukung dan Kendala

Kegiatan ini didukung oleh partisipasi aktif kader posyandu dan ibu hamil, dukungan perangkat desa dan Puskesmas setempat, serta antusiasme keluarga ibu hamil dalam mengikuti sesi edukasi. Adapun kendala yang ditemukan

antara lain keterbatasan waktu kader dalam melakukan kunjungan rutin akibat kesibukan rumah tangga, variasi tingkat pemahaman peserta terhadap materi konseling, serta perlunya pendampingan berkelanjutan dari tenaga kesehatan profesional untuk kasus kecemasan yang lebih kompleks.

Implikasi Kegiatan

Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam memberikan pendampingan psikososial diharapkan dapat memperluas cakupan dukungan bagi ibu bersalin di tingkat masyarakat, khususnya bagi ibu yang memiliki akses terbatas terhadap layanan konseling profesional. Dengan menurunnya tingkat kecemasan menjelang persalinan, diharapkan proses persalinan dapat berjalan lebih lancar, mengurangi risiko komplikasi akibat stres berlebih, serta meningkatkan pengalaman persalinan yang lebih positif bagi ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan psikososial bagi ibu bersalin dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan di Posyandu Desa Mekarwangi terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam memberikan dukungan psikososial. Kegiatan

ini memberikan kontribusi nyata terhadap penguatan fungsi posyandu tidak hanya pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek kesehatan mental ibu bersalin di tingkat masyarakat.

Beberapa saran yang dapat diberikan untuk keberlanjutan program antara lain: (1) perlunya integrasi pendampingan psikososial sebagai bagian rutin dari layanan posyandu bagi ibu hamil trimester III; (2) perlunya pelatihan lanjutan dan supervisi berkala bagi kader dalam keterampilan konseling dasar; (3) perlunya pembentukan kelompok dukungan sesama ibu hamil (peer support group) untuk memperkuat dukungan sosial; serta (4) perlunya kolaborasi berkelanjutan antara kader posyandu, bidan, dan Puskesmas dalam menangani kasus kecemasan berat yang memerlukan rujukan lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Lurah Desa Mekarwangi, Puskesmas Danau Indah, Bidan Desa dan kader Posyandu Desa Mekarwangi, para ibu hamil yang berpartisipasi, serta seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Rahmawati, A., & Susanti, D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 33-41.

World Health Organization. (2018). WHO

Recommendations: Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience. Geneva: WHO.

Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2020). Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Edisi Indonesia). Jakarta: EGC.

Yuliani, D. R., et al. (2020). Efektivitas Pendampingan Psikososial terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 88-97.

Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No. 1	Maret-Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	-------	------------	------------