



## UPAYA PENINGKATAN RESILIENSI PADA IBU HAMIL DI GEREJA HATI YESUS YANG MAHA KUDUS NOEMUTI KABUPATEN TIMOR TENGAH UTARA

*Efforts To Increase Resilience In Pregnant Women At The Holy Heart Church Of Jesus Noemuti, North Central Timor Regency*

**Yosefa Sarlince Atok<sup>1</sup>, Maria Vilastry Nuhan<sup>1</sup>, Muhammad Saleh Nuwa<sup>2</sup>, Roslin Evelin Sormin<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Stikes Maranatha Kupang, <sup>2</sup>Program Studi Profesi Ners STIKES Maranatha Kupang

*Jl. Kampung bajawa, nasipanaf baumata kota kupang*

\*Alamat korespondensi: [atok\\_yosefa@yahoo.com](mailto:atok_yosefa@yahoo.com)

*(Tanggal Submission: 7 Mei 2022, Tanggal Accepted : 6 Juni 2022)*



### **Kata Kunci :**

*Penyuluhan, Resiliensi, Ibu Hamil, gereja hati yesus yang maha kudus, noemuti*

### **Abstrak :**

Kehamilan pada umumnya dianggap sebagai momen yang membahagiakan terutama bagi sang ibu. Namun luapan perasaan terasa berbeda apabila kehamilan terjadi pada masa pandemic covid-19. Sebagian wanita, kehamilan membuat mereka lebih rentan terhadap masalah mental atau gangguan psikologis karena ketidakmampuan dalam penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada masa kehamilan. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan Resiliensi ibu hamil selama masa pandemic Covid-19. Kegiatan pemberdayaan dan edukasi ini dapat memberikan manfaat kepada ibu hamil sehingga memiliki kapabilitas mental dan melakukan coping mekanisme selama kehamilan berlangsung. Metode yang digunakan adalah penyuluhan Kesehatan. Kegiatan dilaksanakan melalui 3 tahap yaitu persiapan sarana dan prasarana, tahap sosialisasi dan evaluasi. Sasaran dan mitra dalam kegiatan ini adalah Ibu-Ibu Hamil, Dosen dan Mahasiswa Program Studi Kebidanan STIKes Maranatha Kupang. Hasil dari kegiatan ini adalah penyuluhan ini dihadiri kurang lebih sejumlah 45 ibu hamil. Para peserta terlihat antusias akan materi-materi yang disampaikan oleh narasumber dan mampu terlibat secara aktif sehingga kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan sistem dua arah. Sesuai dengan hasil evaluasi yang dilakukan secara lisan sebelum diberikan penyuluhan diperoleh data 55% ibu hamil yang merasakan cemas dan belum mengetahui dengan pasti cara menyiapkan kehamilan dan persalinan sedangkan berdasarkan hasil evaluasi akhir setelah diberikan penyuluhan 80% ibu hamil lebih siap dalam menghadapi kehamilan dan menjadi resilien apabila terjadi masalah selama kehamilan berlangsung. Simpulan pelaksanaan penyuluhan resiliensi yaitu ibu hamil lebih siap dan meningkatkan mekanisme coping serta resilien dan terciptanya *Subjective Well-Being* pada diri seorang ibu hamil.

**Key word :**

*Counseling,  
Resilience,  
Pregnant  
Women, hati  
yesus yang  
maha kudus  
church,  
noemuti*

**Abstract :**

Pregnancy is generally considered a happy moment, especially for the mother. But the overflow of feelings feels different when pregnancy occurs during the COVID-19 pandemic. For some women, pregnancy makes them more vulnerable to mental problems or psychological disorders because of the inability to adjust to the various changes that occur during pregnancy. The purpose of this activity is to increase the resilience of pregnant women during the Covid-19 pandemic. This empowerment and education activity can provide benefits to pregnant women so that they have mental capabilities and perform coping mechanisms during pregnancy. The method used is health education. The activity was carried out in 3 stages, namely the preparation of facilities and infrastructure, the socialization and evaluation stages. The targets and partners in this activity are pregnant women, lecturers and students of the Midwifery Study Program at STIKes Maranatha Kupang. The result of this activity is that this counseling was attended by approximately 45 pregnant women. The participants seemed enthusiastic about the material presented by the resource persons and were able to be actively involved so that this outreach activity took place in a two-way system. In accordance with the results of the evaluation that was carried out orally before being given counseling, it was found that 55% of pregnant women felt anxious and did not know for sure how to prepare for pregnancy and childbirth, while based on the results of the final evaluation after being given counseling, 80% of pregnant women were more prepared to face pregnancy and become resilient. if problems occur during pregnancy. The conclusion of the implementation of resilience counseling is that pregnant women are more prepared and improve coping and resilience mechanisms and create Subjective Well-Being in pregnant women.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7<sup>th</sup> edition) :

Atok, Y. S., Nuhan, M. V., Nuwa, M. S., & Sormin, R. E. (2022). Upaya Peningkatan Resiliensi Pada Ibu Hamil Di Gereja Hati Yesus Yang Maha Kudus Noemuti Kabupaten Timor Tengah Utara. *Jurnal Abdi Insani*, 9(2), 527-533. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i2.594>

## PENDAHULUAN

Kehamilan pada umumnya dianggap sebagai momen yang membahagiakan, terutama bagi sang ibu. Namun luapan perasaan terasa berbeda apabila kehamilan terjadi pada masa pandemic covid-19. Sebagian wanita, kehamilan membuat mereka lebih rentan terhadap masalah mental atau gangguan psikologis karena ketidakmampuan dalam penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada masa kehamilan (Yuswanto *et al.*, 2017). Kehamilan merupakan masa yang cukup berat bagi seorang Wanita terlebih lagi kehamilan pada situasi pandemic Covid 19.

Terlepas dari perubahan fisiologis, kehamilan bersinggungan dengan fenomena kompleks yang mencakup perubahan psikologis dan sosial, terutama pada kehamilan pertama merupakan peristiwa psikologis yang kuat. Ibu hamil mengalami banyak perubahan psikologis dalam hidupnya. Secara umum, perubahan psikologis dan emosi yang terjadi pada masa kehamilan yaitu labilitas mood, insomnia, menurunnya konsentrasi dan meningkatnya responsif emosi. Kehamilan diidentifikasi sebagai pemicu potensial yang secara serius mempengaruhi status psikis ibu hamil selama periode perinatal dan kesehatan bayi di dalam kandungan dan ketika lahir (Wang *et al.*, 2020;

Widhiastuti & Pratiwi, 2020).

Sangat perlu bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatan mentalnya selama hamil hingga setelah melahirkan (Kusuma, 2018; Machmudah, 2015). Sebab jika dibiarkan, bisa mengganggu kesehatan fisik, mental dan kedekatan antara ibu dan bayi yang akan dilahirkan. Masalah-masalah psikologis yang dialami ibu hamil dapat menyebabkan dampak negatif seperti komplikasi pada kelahiran, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, pertumbuhan janin terhambat dan komplikasi pasca kelahiran (Corbett *et al.*, 2020). Selain itu, masalah psikologis dikaitkan dengan munculnya hipertensi, preeklamsia serta diabetes gestasional. Hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan pada pola aktivitas dan istirahat serta nutrisi yang pada akhirnya mempengaruhi suasana hati ibu dan perkembangan janin. Jika masalah ini tidak teratasi akan berpotensi terjadinya keguguran dan penurunan APGAR ( Appearance Pulse Grimace Activity Respiration) score saat lahir (Preis *et al.*, 2020).

Menurut (World Health Organization, 2019) sekitar 10% dari wanita hamil di seluruh dunia dan 13% dari wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan 3 mental, terutama depresi. Pada negara berkembang bahkan memiliki prevalensi yang lebih tinggi, yaitu 15.6% pada periode kehamilan dan 19.8% pada periode postpartum. Kecemasan menurut (Hidayat, 2013) yang dialami ibu hamil berkaitan dengan ketakutan menghadapi persalinan, rasa sakit yang akan dihadapi, kematian, kegagalan fisiologis, responsibilitas destruktif terhadap keluarga (Baro'ah, 2020; Livana, 2018). Sementara pada masa pandemi Covid-19 ibu hamil mengalami kecemasan yang berhubungan dengan kurangnya dukungan sosial akibat pembatasan sosial, ketakutan terinfeksi virus Covid-19, ketidakstabilan ekonomi dan keterbatasan sistem layanan kesehatan (Agung, 2020).

Berdasarkan Harvard (2020) dalam survei global yang diikuti oleh 7.500 partisipan dari 68 negara ditemukan lebih dari 70% wanita hamil melaporkan depresi dan kecemasan yang signifikan secara klinis dan lebih dari 40% hasil pemeriksaan positif mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Sejalan dengan survei yang diikuti oleh 1.873 wanita hamil dari 22 provinsi di China, didapatkan data bahwa 89,1% responden merasakan stress, kecemasan dan depresi (Jiang *et al.*, 2020). Pada masa pandemi ini, di Indonesia telah diterapkan beberapa kebijakan untuk pencegahan penularan Covid-19, seperti social distancing, physical distancing, work from home dan penggunaan masker di berbagai tempat umum hingga Penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Penerapan kebijakan-kebijakan tersebut mempengaruhi kondisi psikososial di masyarakat, perubahan tradisi dan kebiasaan, serta ketidakstabilan 4 ekonomi (Aveyard, 2014; Chirwa *et al.*, 2019). Hal tersebut menimbulkan gejolak sosial di tengah masyarakat, berupa kecemasan, stress dan kekhawatiran. Hal ini juga berpotensi terjadi pada kelompok rentan seperti ibu hamil. Penerapan kebijakan PSBB di Indonesia mengakibatkan penurunan dukungan sosial bagi ibu hamil, dimana sumber dukungan Ibu hamil berasal dari lingkungan sosial sehingga hal tersebut mempengaruhi adaptasi psikologis ibu hamil (Agung, 2020).

Melihat masalah psikologis yang terjadi pada wanita hamil selama masa pandemic dan untuk mengurangi risiko komplikasi kehamilan akibat masalah kesehatan mental atau gangguan psikologis pada saat Pandemi Covid-19 yang memberi tekanan baru dan dampak pada ibu hamil dalam situasi yang penuh dengan ketidakpastian (Uncertainty) sehingga perlu memiliki Resiliensi tinggi. Oleh karena itu kegiatan pemberdayaan dan edukasi ini dapat memberikan manfaat kepada ibu hamil untuk diimplementasikan selama kehamilan dan memiliki kapabilitas mental dan melakukan coping mekanisme selama kehamilan berlangsung.

## METODE KEGIATAN



Dalam menyusun dan melaksanakan program kesehatan masyarakat, salah satu metode yang sering digunakan adalah pendekatan epidemiologi, dalam hal ini berupa diagnosis komunitas. Diagnosis komunitas diselenggarakan untuk mengetahui sampai sejauh mana tingkat kesakitan dan permasalahan kesehatan pada masyarakat terhadap suatu penyakit tertentu dan faktor-faktor apa saja yang ikut mempengaruhi atau variabel bebas yang ikut berperan dalam menularkan penyakit atau masalah kesehatan kepada masyarakat dan tindakan apa yang harus dilakukan agar penyakit atau masalah tersebut tidak menyebar luas menjadi epidemis. Sasaran dalam kegiatan ini seluruh ibu hamil.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Mei 2022 dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu :

1. Tahap Persiapan Sarana dan Prasarana

Untuk dapat melaksanakan kegiatan penyuluhan upaya peningkatan resiliensi pada ibu hamil terlebih di situasi Pandemi COVID-19 seperti saat ini yaitu tidak hanya menyiapkan materi penyuluhan, laptop dan LCD tetapi juga menyiapkan alat cek suhu, hand sanitizer dan masker.

2. Tahap Penyuluhan

Pelaksanaan penyuluhan dengan tema “Upaya Peningkatan Resiliensi pada Ibu Hamil di Gereja Hati Yesus yang Maha Kudus Noemuti ”, mengingat tengah berada dalam situasi pandemi COVID-19, peserta maupun pelaksana kegiatan sebelum memasuki tempat penyuluhan telah melakukan pengecekan suhu, menggunakan hand sanitizer dan memakai masker selama mengikuti kegiatan. Dalam kegiatan ini difokuskan pada edukasi kepada ibu hamil agar hamil diharapkan mampu bertahan, teguh dan ulet dalam menghadapi situasi pandemic.

Indikator capaian atau target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menambah pengetahuan para Ibu dalam mempersiapkan masa kehamilan dan persalinan ditengah pandemic Covid-19. Selain itu diharapkan banyak para Ibu yang dapat bertanya langsung kepada narasumber tentang semua kekhawatiran yang dihadapi. Untuk mengukur ketercapaian kegiatan tersebut, maka dilakukan evaluasi dalam bentuk pre-test dan post-test berupa Pilihan ganda dengan jumlah 10 butir soal pada saat kegiatan penyuluhan berlangsung. Sebagai penutup kegiatan pemateri memberikan tips sederhana peningkatan resiliensi pada ibu hamil selama masa pandemic covid yaitu dengan menerapkan Mekanisme koping yang baik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini difokuskan pada edukasi kepada ibu hamil oleh narasumber bahwa Resiliensi ini merupakan kemampuan bangkit kembali secara positif terhadap suatu kejadian yang menyenangkan. Resiliensi seorang ibu hamil merupakan kunci kesejahteraan dalam menghadapi pandemic covid. Seorang ibu hamil diharapkan mampu bertahan, teguh dan ulet dalam menghadapi situasi pandemic. Maka seorang ibu hamil diharapkan memiliki resiliensi dalam menghadapi situasi saat ini. Usaha ibu hamil untuk mengembangkan resiliensi salah satunya adalah koping. Ibu hamil bisa menerapkan mekanisme koping dengan baik dengan cara menerapkan pola pikir/citra diri/ imajinasi yang positif, pola nutrisi dengan gizi seimbang, terapi musik, relaksasi dan istirahat/tidur, Berdoa, Berolahraga dengan cara mengikuti kelas hamil/senam hamil dan adanya *support system*/dukungan suami maupun keluarga.

Kegiatan penyuluhan ini dihadiri kurang lebih sejumlah 45 ibu hamil. Para peserta terlihat antusias akan materi-materi yang disampaikan oleh narasumber dan mampu terlibat secara aktif,

sehingga kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan sistem dua arah. Tidak hanya materi saja yang disampaikan, tetapi diselingi juga dengan adanya diskusi yang membantu ibu hamil agar lebih memahami hal disampaikan narasumber. Setelah mendapatkan informasi terkait upaya peningkatan resiliensi, ibu hamil akan lebih terbantu dalam mengimplementasikan mekanisme koping dengan baik.

Berdasarkan hasil pretes yang diberikan di peroleh data 60% ibu hamil yang merasakan cemas dan belum mengetahui dengan pasti cara menyiapkan kehamilan dan persalinan dimasa pandemic covid-19 dengan hasil rentang 50-80 poin dan diperoleh rata-rata nilai 68 point. Hal ini menunjukkan para ibu belum banyak mengetahui informasi tentang bagaimana menyiapkan masa kehamilan sehat dan persalinan yang aman dimasa pandemic covid-19.



Gambar 1. Edukasi dan pemeriksaan Ibu hamil

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan memberikan post-test untuk mengukur sejauh mana keberhasilan penyuluhan yang dilakukan melalui kuesioner dan dengan jumlah dan jenis soal yang sama pada saat pretest dan didapatkan hasil rentang 50-100 poin dan diperoleh rata-rata nilai 81,4 poin. Hal ini menunjukkan setelah diberikan informasi Pendidikan kesehatan/penyuluhan para ibu mulai mengetahui informasi tentang cara mempersiapkan kehamilan dan persalinan dalam masa pandemic covid 19.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dengan Tema “Upaya Peningkatan Resiliensi pada Ibu Hamil di Gereja Hati Yesus yang Maha Kudus Noemuti” berhasil dilaksanakan dengan hasil yaitu dapat meningkatkan koping dan resiliensi serta terciptanya *Subjective Well-Being* pada diri seorang ibu hamil. Perlu lebih diperhatikan oleh para ibu hamil untuk tetap mematuhi protocol Kesehatan walaupun telah melakukan perjanjian untuk konsultasi dengan tenaga kesehatan saat menyiapkan kehamilan dan persalinan di masa pandemic covid-19.

Saran yang dapat diberikan terkait dengan pelaksanaan kegiatan edukasi secara umum adalah memperbanyak kegiatan-kegiatan edukasi terkait topik-topik lain yang dibutuhkan oleh ibu hamil selama pandemic seperti kesehatan mental, penatalaksanaan ibu hamil, persalinan dan nifas dalam masa pandemic covid, Langkah tepat Ibu hamil cerdas dan kehamilan sehat dan sebagainya yang tentunya perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik ibu hamil baik dari segi materi, narasumber, maupun metodenya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ibu Hamil Di Gereja Hati Yesus Yang Maha Kudus Noemuti Kabupaten TTU yang telah mendukung dan memfasilitasi agar kegiatan ini terlaksana. Ucapan terima kasih juga kepada pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKes Maranatha Kupang, sebagai pihak pelaksana kegiatan Pengabdian Masyarakat Dosen Tahun 2021.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84.
- Aveyard, H. (2014). *Doing a Literature Review in Health and Social Care: A Practical Guide—Third edition*. McGraw-Hill Education (UK). 10.7748/ns.29.27.30.s33.
- Baro'ah, R., Jannah, M., Nurisa, E. W., & Wardhani, D. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 12-19. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.01.2>
- Chirwa, G. C., Sithole, L., & Jamu, E. (2019). Socio-Economic inequality in comprehensive knowledge about HIV in Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(2), 104-111. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i2.1>
- Corbett, G. A., Milne, S. J., Hehir, M. P., Lindow, S. W., & O'connell, M. P. (2020). Health Anxiety and Behavioural Changes of Pregnant Women During the Covid-19 Pandemic. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 249, 96–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.04.022>.
- Hidayat, S. (2013). Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Wiraraja Medika*, 3(2), 67–72. <https://scholar.google.co.id/scholar>
- Jiang, H., Jin, L., Qian, X., Xiong, X., La, X., Chen, W., Yang, X., Yang, F., Zhang, X., Abudukelimu, N., Li, X., Xie, Z., Zhu, X., Zhang, X., Zhang, L., Wang, L., Li, L., & Li, M. (2020). Evidence of Accessing Antenatal Care Information Via Social Media Platforms Supports Mental Wellbeing in Covid-19 Epidemic. *Bull World Health Organ*, 1–15. [https://www.who.int/bulletin/online\\_first/20-255489.pdf](https://www.who.int/bulletin/online_first/20-255489.pdf)
- Kusuma, R. (2018). Studi kualitatif: pengalaman adaptasi ibu hamil. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 148. <https://doi.org/10.36565/jab.v7i2.78>.
- Livana, P. H., Susanti, Y., & Putra, D. E. A. (2018). Hubungan Karakteristik Keluarga Dengan Tingkat Ansietas Saat Menghadapi Kekambuhan Pasien Gangguan Jiwa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 46. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.664>
- Machmudah. (2015). Gangguan Psikologis pada Ibu Postpartum: Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 118–125. <http://103.97.100.145/index.php/JKMat/article/view/4036/3754>
- Preis, H., Mahaffey, B., & Lobel, M. (2020). Psychometric Properties of the Pandemic-Related Pregnancy Stress Scale (PREPS). *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 41(3), 191–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/0167482X.2020.1801625>.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5), 172.
- Widhiastuti, R., & Pratiwi, A. (2020). Adaptation Psychology of Pregnant Women in Pandemic Covid-

19. International Conference Syedza Saintika, 51–56.

WHO. (2019). *Women in the health workforce. 7th March 2018.*  
<https://www.who.int/hrh/events/2018/women-in-health-workforce/en%0A>

Yuswanto, E., Hidayati, R., & Widayati, D. (2017). Studi Fenomenologi Stress Koping Ibu Primigravida Trimester I dalam Proses Adaptasi Fisik dan Psikologis. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(2)*, 199–211.  
<http://www.ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/52/37>

