

**POSTER TERAPI AKTIVITAS SPIRITUAL BAGI IBU HAMIL UNTUK  
MENGURANGI KETAKUTAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU HAMIL  
MUSLIM DI KABUPATEN PRINGSEWU**

**Apri Sulistiningsih<sup>1</sup>, Desi Ari Madiyanti<sup>2</sup>, Dina Farhani<sup>3</sup>, Siska Cahyati<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

**Email : [sulistianingsih.apri@gmail.com](mailto:sulistianingsih.apri@gmail.com)<sup>1</sup>**

**Abstrak : Poster Terapi Aktivitas Spiritual Bagi Ibu Hamil Untuk Mengurangi Ketakutan Menjelang Persalinan.** Ketakutan akan persalinan dan kecemasan kehamilan dapat mempengaruhi keinginan untuk persalinan normal. Dampak dari ketakutan menjelang persalinan ini akan menyebabkan kecemasan dan luaran persalinan yang buruk. Salah satu upaya yang di lakukan untuk mengurangi ketakutan dalam persalinan adalah dengan melakukan pendekatan spiritualitas. Namun tidak semua ibu hamil melakukannya dan bidan tidak menjadikan alternated komplementari. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terapi spiritualitas. Metode pengabdian ini menggunakan ceramah, diskusi Tanya jawab dan adanya demonstrasi serta pelatihan mandiri. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan bahwa 30 ibu hamil telah mendapatkan poster aktivitas spiritual yang dapat edukasi pengetahuan untuk mengurangi ketakutan selama menjelang persalinan. Hasil pretest didapatkan 46,7% ibu hamil mengetahui aktivitas spiritual dengan baik untuk mengurangi kecemasan. Didapatkan peningkatan pengetahuan menjadi 86,7% ibu hamil tahu aktivitas spiritual untuk mengurangi kecemasan

**Kata Kunci :** aktivitas spiritual muslim, ketakutan menjelang persalinan

## **Pendahuluan**

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menyatakan bahwa kasus komplikasi persalinan yang paling umum di Indonesia adalah gelisah atau kesakitan yang hebat 53,5%, persalinan lama yaitu 40,6% dan tidak kuat meneran 10,3% serta hanya 28,3% yang tanpa komplikasi. Kasus persalinan section caesaria bahkan sampai 17 % dari total persalinan. oleh sebab itu perlu diketahui lebih lanjut tentang mekanisme persalinan dan upaya pencegahan komplikasi (Kemenkes RI. 2017).

Ketakutan akan persalinan berdampak negatif pada wanita selama kehamilan dan setelah melahirkan. Stressor dan faktor nyeri berkontribusi terhadap peningkatan durasi persalinan dan proliferasi nyeri melalui sekresi katekolamin, kortisol, dan epinefrin serta dapat menekan sistem imun sehingga menyebabkan stressor. (Leff-Gelman et al., 2020) . Nyeri hebat menyebabkan ketakutan, kecemasan, dan persalinan lama meningkatkan risiko persalinan dengan bantuan dan kesediaan ibu untuk melakukan persalinan sesar tanpa indikasi medis. Komplikasi persalinan meningkatkan risiko gangguan post partum blues, depresi pascapersalinan dengan peningkatan kadar kortisol. ( Dutsch -wicherek et al., 2020; Kurniawan, 2013; Ria dkk., 2018 ) .

Penurunan kesejahteraan psikologis selama kehamilan meningkatkan sekresi adrenalin pada janin dengan meningkatkan kortisol ibu dan secara langsung mempengaruhi kesejahteraan janin (Bilgiç and Çıtık 2020). Faktor stressor menyebabkan ibu merasakan takut untuk melahirkan. Takut melahirkan Menurut statistik global, 10-15 persen hamil wanita di seluruh dunia menderita persalinan. Bukti yang semakin kuat menunjukkan banyak konsekuensi negatif dari stres, seperti kegagalan untuk mempertahankan perilaku kesehatan yang optimal selama kehamilan stres ringan selama beberapa minggu dapat memperlambat perkembangan janin dan mengakibatkan masalah masa depan pada anak (Erdemoğlu, Özşahin, and Altıparmak 2019). Spiritualitas adalah panduan penting dalam perilaku pemecahan masalah individu.

Kesejahteraan spiritual memfasilitasi mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memengaruhi kesehatan mental secara positif dan rasa takut akan kelahiran berkurang seiring meningkatnya kesejahteraan spiritual (Bilgiç and Çıtak 2020). Saat ini, penggunaan metode psikoterapi baru dalam mengendalikan rasa takut akan kehamilan telah menarik banyak peneliti sehingga memperhatikan spiritualitas dapat mengurangi rasa takut dan kekhawatiran psikologis ibu hamil. Spiritualitas meningkatkan kemampuan individu untuk menahan tekanan hidup (Hatami and Kambo 2019). Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dzikir dan doa dapat menurunkan kecemasan pada wanita pre operasi section caesaria (Ayu and Pujiati 2013). Kebiasaan melakukan dzikir dengan baik dan benar akan menimbulkan ketentraman hati, terbebas dari gundah, cemas, dan gelisah. Penelitian sebelumnya menjelaskan, metode koping religius tampaknya berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang proses stres yang dialami ibu hamil dan bentuk positif dari metode koping religius yang mencakup emosi seperti merasa sehat pada ibu hamil umumnya memberikan hasil yang positif (Erdemoğlu, Özşahin, and Altıparmak 2019). Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan ketakutan akan persalinan. Oleh karena itu, semakin tinggi kecerdasan spiritual ibu hamil maka rasa takut akan persalinan akan semakin rendah (Mohamadirizi et al. 2017)

Mengingat ibu hamil sensitif terhadap kondisi psikologis selama kehamilan dan dua kategori kecerdasan spiritual dan resiliensi dapat efektif dalam mengurangi rasa takut hamil pada ibu hamil. Saat ini, perhatian diberikan pada psikologi dan variabel seperti ketakutan dan kecemasan telah tumbuh sebagai salah satu struktur penting yang mempengaruhi kesehatan mental dan kecocokan, terutama selama kehamilan.

Kabupaten Pringsewu merupakan kabupaten dengan basis organisasi Islam yang besar. Ibu hamil muslim umumnya akan banyak berdoa dan beraktivitas mendekati diri saat persalinan namun tidak dapat dilakukan dengan maksimal. Penerapan pada masa kehamilan umumnya belum banyak dilakukan karena belum sepenuhnya paham dalam melakukannya. Berdasarkan permasalahan diatas dan study pendahuluan maka kami tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk melakukan kegiatan Poster Terapi Aktivitas Spiritual Bagi Ibu Hamil Untuk Mengurangi Ketakutan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Muslim Di Kabupaten Pringsewu

## **Metode**

Program Kemitraan Masyarakat yang telah dilakukan menggunakan tahapan yang sistematis dan terstruktur. Bentuk kegiatan berupa Poster Terapi Aktivitas Spiritual Bagi Ibu Hamil Untuk Mengurangi Ketakutan Menjelang Persalinan. Kegiatan dilaksanakan pada 22-30 Oktober 2022. Target dari pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil muslim di Kabupaten Pringsewu sebanyak 30 orang. Tim pengabdian bekerja sama untuk mengatur jadwal kegiatan dan pelaksanaan pelatihan birth ball. Mahasiswa bertugas sebagai fasilitator dan ikut membantu kegiatan pengabdian masyarakat mulai dari persiapan, pelaksanaan hingga evaluasi. Evaluasi dilakukan pada tahap akhir dari kegiatan. Evaluasi yang dilakukan adalah dengan cara mengumpulkan data yang didapat dari setiap aktivitas pengabdian masyarakat. Bentuk evaluasi dari setiap kegiatan yang dilaksanakan menggunakan kuesioner terstruktur untuk melihat efektivitas pengabdian masyarakat. Tabel distribusi frekuensi digunakan untuk menilai keefektifan kegiatan pengabdian masyarakat

## Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1, diperlihatkan bahwa hampir separuh dari 30 ibu hamil yang menjadi sampel penelitian (46.7%) memiliki pengetahuan yang cukup sebelum menjalani intervensi. Namun, hasil post test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil (74.3%) telah memiliki pengetahuan yang baik setelah mengikuti kegiatan pemberian informasi menggunakan metode ceramah disertai media poster dan pendampingan. Ini menandakan bahwa pendekatan tersebut mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, mengurangi ketakutan yang mungkin mereka rasakan. Temuan ini sejalan dengan teori yang dilakukan oleh (Jatmika et al. 2019), yang juga menegaskan bahwa pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan media leaflet memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat, dengan masing-masing metode menunjukkan peningkatan proporsi yang bermakna.

Didukung oleh pengabdian (Zuwariah et al. 2023), yang menyatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan kader dengan menggunakan bacaan Al Quran untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media leaflet dan pendampingan efektif untuk meningkatkan pengetahuan

Tabel 1. Pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah edukasi poster aktivitas spiritual muslim untuk mengurangi ketakutan menjelang persalinan

Hasil	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	14	46,7	26	86,7
Cukup	5	16,6	4	13,3
Kurang	11	36,7	0	
Total	30	100	30	100





Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan poster aktivitas spiritual muslim untuk mengurangi ketakutan menjelang persalinan pada ibu

## Simpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada "Poster Terapi Aktivitas Spiritual bagi Ibu Hamil guna Mengurangi Kekhawatiran saat Menjelang Persalinan" dilaksanakan melalui pendekatan ceramah menggunakan media poster, didukung oleh pendampingan bagi ibu hamil di PMB Pringsewu. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keahlian ibu hamil beragama Islam dalam melaksanakan aktivitas spiritual, sebagai upaya mengurangi ketakutan yang mereka alami menjelang proses persalinan. Efek dari kegiatan pengabdian ini terlihat dari peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil dalam konteks aktivitas spiritual yang bermanfaat untuk mengatasi ketakutan saat menghadapi persalinan

## Daftar Rujukan

- Ayu, Nur Meity Sulistia, and Wasis Pujiati. 2013. "Spiritual Caring Dengan Zikir Dan Do'a Berbasis Aplikasi Android Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Primigravida Pre Operasi Seksio Sesaria." *Jurnal Keperawatan Vol. 3*(2): 80–88.
- Bilgiç, Gamze, and Nevin Çıtak. 2020. "Relationship Between Fear of Childbirth and Psychological and Spiritual Well - Being in Pregnant Women." *Journal of Religion and Health* (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01087-4>.
- Dutsch-wicherek, Magdalena Maria et al. 2020. "Psychiatric Disorders and Changes in Immune Response in Labor and Postpartum Magdalena." *Frontiers in Bioscience* 25(March 1): 1433–61.
- Erdemoğlu, Çiğdem, Zeliha Özşahin, and Sümeyye Altıparmak. 2019. "The Effect of Personality Traits of Pregnants and Their Ways of Coping with Stress on the Fear of Childbirth." 10(3): 130–39.
- Hatami, Ali, and Masoomah Salehi Kambo. 2019. "An Investigation Of The Relationship Of



- Spiritual Intelligence And Resilience With Attitude To Fear Of Childbirth In Pregnant Women.” *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences* · 8(01): 25–29.
- Jatmika, Septian Emma Dwi, Muchsin Maulana, Kuntoro, and Santi Martini. 2019. *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit K-Media.
- Karakoyunlu, Özge, Serap Ejder Apay, and Ayşe Gürol. 2019. “The Effect of Pain, Stress, and Cortisol during Labor on Breastfeeding Success.” *Developmental Psychobiology* 61(7): 979–87.
- Kemenkes RI. 2017. *Survey Demografi Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Kurniawan, Hendro. 2013. “Hubungan Kadar Kortisol Dengan Kejadian Post Partum Blues Pada Persalinan Dengan Induksi.” *universitas Sebelas Maret*.
- Leff-Gelman, Philippe et al. 2020. “Cortisol and DHEA-S Levels in Pregnant Women with Severe Anxiety.” *BMC Psychiatry* 20(1): 1–14.
- Mohamadirizi, M, Z Mohebbi, F Torabi, and S Mohamadirizi. 2017. “The Relationship between Spiritual Intelligence and Fear of Childbirth in Low – Risk Pregnant Women.” *J Babol Univ Med Sci* 19(9): 26–31.
- Ria, Matilda Bupu, Uki Retno Budihastuti, and Aris Sudiyanto. 2018. “Risk Factors of Postpartum Depression at Dr . Moewardi Hospital , Surakarta.” *Journal of Maternal and Child Health* 3(1): 81–90.
- Zuwariah, Nur et al. 2023. “Pemberdayaan Kaader Dalam Terapi Murottal Al-Qur’an Sebagai Implementasi Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimister III.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(4): 3414–17.  
<https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/6487>.