J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.9, Februari 2022

PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BOJONG MENTENG KOTA BEKASI

Oleh
Tati Nuryati[1], Handayani[2]
[1,2]Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA
E-mail: [1]nuryatidr@uhamka.ac.id, [2]handayani@uhamka.ac.id

Article History:
Received: 16-11-2021
Revised: 17-12-2021
Accepted: 23-12-2021

Keywords:
Training, Stress Management, Pregnant Women

Abstract: *Pregnancy stress is one of the phenomena experienced by every mother, especially mothers who experience pregnancy for the first time (primigravida) which is triggered by a bad event that will happen to them. Psychological factors that occur in pregnant women are influenced by various things, namely the presence of both internal and external stress, family support, substance abuse and partner abuse. (Jatnika et al., 2016). Results Based on research that the proposer has done at the Bojong Menteng Health Center and several studies prove that pregnant women experience stress during many pregnancies. This stress has a negative impact on the unborn baby and also has a negative impact on pregnant women. The impact of stress can be in the form of heart palpitations, increased blood pressure, increased stomach acid, heavy breathing and shortness of breath, emotional changes that can even cause early contractions during pregnancy, hyperemesis gravidarum, abortion, and eclampsia which are very life-threatening for pregnant women and can even cause death. Thus the LPPM UHAMKA Partner Cooperation Program (PKM) in community service offers solutions, including stress management and relaxation training for pregnant women through the Pregnant Women Class at the Bojong Menteng Health Center. stress during pregnancy. The method is coordinated with the Head of the Bojong Menteng Health Center, early detection of mental health of pregnant women through interviews, and counseling "Stress Management in Pregnant Women with interactive lecture methods, question and answer, brainstorming and relaxation practices to overcome stress. After completing learning, learning evaluation is carried out, and recording reports The results of early detection of 45 pregnant women found 14 pregnant women (31.1%). pregnant women who experience mental disorders (stress) during pregnancy, and they must attend stress management*

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.9 Februari 2022

training on 7 December at the Bojong Menteng Health Center Hall. The activity was attended by 22 pregnant women and 5 health cadres.
The event started from the Head of the Cimuning Health Center at the same time opening the event, continued by the Head of the SPs UHAMKA Community Service Team, Presentation of material on stress management for pregnant women, understanding stress, signs of stress symptoms, factors causing stress during pregnancy, the impact of stress on pregnant women, risk of stress and how to deal with stress in pregnant women, continued the practice of dealing with stress with relaxation. All pregnant women are invited to practice relaxation guided directly by the resource person accompanied by relaxation music. The results of stress management training through a learning evaluation by asking questions about the material that has been delivered, the result is that most pregnant women can explain the meaning of stress, causes of stress, signs of stress symptoms, and how to deal with stress. Most of the pregnant women also after the relaxation practice. Most of them feel more relaxed and feel relieved, but there are still 3 pregnant women who fail to practice because they are not focused. The impressions and messages from the participants were very happy to receive counseling and hoped that there would be continued activities by overcoming mental health problems for pregnant women at the Bojong Menteng Health Center.

PENDAHULUAN

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi abuse danpartner abuse. (Jatnika et al., 2016)

Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I adalah stres yang normal terjadi, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Ibu hamil yang menderita stres saat kehamilan memasuki usia trimester III akan mengalami peningkatan resiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, resiko operasi sectio caesaria, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak. (Sukandar, 2009).

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.9, Februari 2022

Stres tersebut selain berdampak buruk terhadap bayi yang dikandung juga berdampak buruk bagi ibu hamil. Salah satu dampak penting terjadinya stres adalah diproduksinya hormon adrenalin noradrenalin atau epinefrin norefineprin. Dimana hormon tersebut dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari stres tersebut dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, nafas berat dan sesak, perubahan emosional bahkan dapat menyebabkan kontraksi dini saat kehamilan, hyperemesis gravidarum, abortus, dan eklampsia yang sangat mengancam nyawa ibu hamil bahkan dapat menyebabkan kematian. Dalam mengatasi penyebab dari masalah tersebut diperlukan pendekatan berkualitas dalam hal pencegahan stres dan dukungan moril bagi ibu hamil yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Rusmita, 2015).

Di seluruh dunia sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi (WHO, 2020). Salah satu masalah kejiwaan yang sering dialami oleh ibu hamil, bersalin, nifas dan menyusui adalah: depresi, cemas, gangguan tidur, dan psikotik (Kemenkes RI, 2014). Pada negara Uganda sebanyak 18,2% ibu hamil mengalami depresi ataupun kecemasan, di Nigeria sebanyak 12,5%, Zimbabwe sebanyak 19%, dan Afrika Selatan 41% (WHO, 2008). Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (Ibanez et al., 2015).

Kecemasan akan meningkat menjelang persalinan terutama pada trimester III. Penelitian (Siallagan & Lestari, 2018) menyatakan, di Indonesia sekitar 28,7% dari 107.000.000 ibu hamil mengalami kecemasan. Sedangkan di Pulau Jawa, sebesar 52,3% atau 355.873 dari 679.765 ibu hamil trimester III (kehamilan yang memasuk usia 7, 8, dan 9 bulan) yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Riset yang perna dilakukan penulis sebagai dasar kegiatan pengabdian masyarakan ini adalah analisis kesehatan mental ibu hamil, faktor penyebab dan kebutuhan dukungan sosial di Puskesmas Bojong Menteng, Kota Bekasi pada tahun 2020 terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan dan kegelisahan sebanyak (43,2%), dan ibu hamil yang mengalami depresi pada masa kehamilannya (27,3%). Hampir sama dengan hasil penelitian (Rezaee & Framarzi, 2014) yang dilakukan antara November 2012 dan Desember 2013 pada wanita hamil dari dua rumah sakit pendidikan di Babol University of Medical Sciences, bahwa 25,3% dari wanita hamil melaporkan memiliki gejala depresi, dan 49,3% dari subyek melaporkan memiliki gejala kecemasan.

Puskesmas Bojong Menteng dalam melakukan upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu hamil dalam memelihara kesehatan kehamilannya, maka telah dibentuk Kelas Iibu Hamil berbasis masyarakat. adalah kelompok belajar **ibu-ibu hamil** dengan umur kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 36 minggu (menjelang persalinan) dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Kelas ibu hamil bertujuan mengedukasi para calon orangtua agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan yang sehat. Kelas ini dapat diikuti di Puskesmas, Posyando, hingga rumah sakit di wilayah kerja Puskesmas Bojong Menteng. Sehubungan dengan hal tersebut diatas maka perlu dilakukan upaya mengatasi masalah stress kehamilan melalui manajemen stress.

Dengan demikian Program Kerjasama Mitra (PKM) dalam pengabdian masyarakat

menawarkan solusi antara lain dengan pelatihan manajemen stress dan relaksasi pada Ibu Hamil melalui Kelas Ibu di Puskesmas Bojong Menteng. Kegiatan antara lain: Melakukan rapat koordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Penanggung Jawab Kelas Ibu hamil Puskesmas Bojong
Menteng, deteksi dini masalah kesehatan mental ibu hamil, penyuluhan tentang tanda gejala, penyebab dan risiko stress kehamilan., serta manajemen stress menurunkan tingkat stress kehamilan, Target luaran kegiatan pengabdian masyarakat berupa jasa, produk, dan publikasi. Luaran jasa berupa paparan materi tahap demi tahap edukasi manajemen stress kehamilan. Luaran publikasi berupa artikel ilmiah dimuat dalam jurnal ber-ISSN, berit online dan video youtube.

1. Tujuan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan manajemen stress pada ibu hamil bertujuan agar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bojong Menteng kota Bekasi mengetahui langkah utama yang dapat dilakukan dalam mengatsi stress selama kehamilan meliputi: pengertian stress, tanda gejala stress, factor penyebab stress selama kehamilan, dampak stress pada ibu hamil, risiko stress dan cara mengatasi stress pada ibu hamil. pengertian stress, tanda gejala stress, factor penyebab stress selama kehamilan, dampak stress pada ibu hamil, risiko stress dan cara mengatasi stress pada ibu hamil Ibu hamil juga mengetahui cara relaksasi yang dapat menurunkan stress kehamilan.

2. Manfaat Pengabdian

Manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah diterapkannya cara mengelola dan mengatasi stress selama kehamilan sehingga ibu hamil dan janinnya sehat, persalinannya lancar dan selamat terhindar dari berbagi risiko akibat stress.

Kajian Pustaka

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi abuse danpartner abuse. (Jatnika et al., 2016)

Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I adalah stres yang normal terjadi, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Ibu hamil yang menderita stres saat kehamilan memasuki usia trimester III akan mengalami peningkatan resiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, resiko operasi sectio caesaria, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak. (Sukandar, 2009).

Stres tersebut selain berdampak buruk terhadap bayi yang dikandung juga berdampak buruk bagi ibu hamil. Salah satu dampak penting terjadinya stres adalah diproduksinya hormon adrenalin noradrenalin atau epinefrin norefineprin. Dimana hormon tersebut dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari stres tersebut dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, nafas berat dan sesak, perubahan emosional bahkan dapat menyebabkan kontraksi dini saat kehamilan, hyperemesis gravidarum, abortus, dan eklampsia yang sangat mengancam nyawa ibu hamil bahkan dapat menyebabkan kematian.

Dalam mengatasi penyebab dari masalah tersebut diperlukan pendekatan berkualitas dalam hal pencegahan stres dan dukungan moril bagi ibu hamil yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Rusmita, 2015). Cara mengurangi tingkat stres selama masa kehamilan seorang wanita biasanya lebih cepat bereaksi dengan setiap kondisi daripada seorang pria. Begitu juga ketika seorang wanita sedang hamil dan tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan maka bisa membuatnya mudah stres.

Ada beberapa hal dan cara yang dapat mengurangi tingkat stres selama kehamilan, yaitu:

a. Dukungan Suami Dukungan suami kepada istri sangat penting dan diperlukan dalam membantu melewati masa kehamilan. Dengan menumbuhkan rasa percaya diri kepada istri dapat membuat mentalnya menjadi lebih kuat. Selain itu, membantu istri dalam menyiapkan kebutuhan calon bayi akan menumbukan rasa aman dan nyaman pada sang istri. Dan dengan begitu, yang awalnya sang istri takut, cemas, dan stres akan mulai menghilang menjadi kebahagiaan.
b. Menghindari pekerjaan yang beresiko pada saat ini, baik di Indonesia maupun di luar negeri, jumlah wanita yang memiliki pekerjaan cukup banyak. Tetapi pada saat kehamilan, sebuah pekerjaan menjadi masalah yang cukup dilema sehingga membuat sebahagian wanita stres dalam memikirkannya. Stres bisa melemahkan kondisi fisik dan mengganggu perkembangan janin. Jika dihadapi oleh masalah dilema seperti ini, maka tidak ada salahnya meminta dipindahkan kebagian yang tidak beresiko bagi perkembangan janin atau bahkan meminta cuti dalam jangka waktu yang lama. Tetapi jika dua hal ini tidak mungkin untuk dilakukan, maka wanita hamil harustegas dalam memutuskan pekerjaan yang diambil atau kesehatan bayi. Dari banyaknya pekerjaan, ada beberapa pekerjaan yang mungkin harus dihidari oleh wanita yang sedang hamil misalnya ahli di laboatorium, bertani, polisi lalu-lintas, juru masak, dan pekerjaan yang memerlukan waktu yang lama ketika duduk berjam-jam di depan layar komputer. Selain itu, jangan pernah menganggap remeh pekerjaan rumah tangga. Pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan yang lain sama melelahkan dan menguras tenaga dan pikiran.
c. Melakukan yoga elain mengurangi dan menghilangi stres, yoga dapat mengurangi rasa sakit punggung dan memelihara kesehatan baik untuk sang ibu atau calon bayi. Berlatih yoga juga dapat memberi dampak positif yaitu mempermudah dan mempercepat proses kelahiran yang akan mendatang. Posisi-posisi berikut ini dapat membantu menyesuaikan diri untuk menghilangkan stress, yaitu: 1) Posisi Mudah Duduk tegak, luruskan punggung hingga menyangga dengan baik. Letakkan kedua tangan di lutut. 2) Relaksasi terakhir Berbaring terlentang dan tutup mata. Gulingkan kepala dari satusisi ke sisi lainnya, lalu kembalilah ke posisi tengah. Tarik napas dalamdalam. Rentangkan tangan, dengan telapak ke atas. Kendorkan rahang dan wajah. Diamlah selama 10 menit. (Elizabeth, 2006)
d. Mengikuti Senam Hamil Kelas kelahiran adalah suatu program pelatihan untuk menghadapi kelahiran di bawah bimbingan dokter kandungan atau bidan yang sudah berpengalaman. Tujuan mengikuti kelas ini adalah mempersiapkan diri ibu hamil secara fisik dan mental. Sering kali ibu hamil mengalami ketakutan akan rasa nyeri pada saat melahirkan sehingga menyebabkan stres. Melahirkan memang nyeri, tetapi ditambah dengan rasa takut dan stres justru memperburuk keadaan. Dengan mengikuti kelas kelahiran, maka ibu hamil dapat mematahkan hubungan antara rasa nyeri-takut. Disana juga ibu hamil juga dapat bertemu dengan ibu-ibu yang lain dengan kondisi yang sama

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.9 Februari 2022

sehingga bisa saling bertukar informasi dan memberi dukungan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan rapat koordinasi dengan Kepala Puskesmas Bojong Menteng, Kota Bekasi. Melakukan deteksi dini kesehatan mental ibu hamil melalui wawancara dengan kuesioner. Dari kegiatan deteksi dini akan deperoleh jumlah ibu hamil yang mempunyai masalah gangguan mental (stress) selama kehamila agar bisa mengikuti pelatihan manajemen stress kehamilan. Kegiatan penyuluhan "Manajemen Stres Pada Ibu Hamil dengan metode ceramah interaktip, curah pendapat, tanya jawab dan praktik relaksasi mengatasi stress selama pada masa kehamilan. Setelah selesai pembelajaran dilakukan evaluasi pembelajaran, dan pencatatan pelaporan.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan rapat koordinasi dengan Kepala Puskesmas Bojong Menteng, Kota Bekasi membahas tentang persiapan kegiatan melipitu tempat, jadwal, sarana prasarana, tempat, peserta, dan akomodasi.

Gambar 1 dan 2
Kegiatan Koordinasi Tim PKM Prodi IKM SPs UHAMKA Dengan Kepala Puskesmas Bojong Menteng

Kegiatan deteksi dini kesehatan mental ibu hamil melalui wawancara dilaksanakan dari tanggal 3-5 Desember 2021 dibantu oleh kader kesehatan Kelas Ibu Hamil di Kelurahan Bojong Menteng Wilayah Kerja Puskesmas Bojong Menteng. dengan sasaran 45 ibu hamil.

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.9, Februari 2022

Gambar 3,4,5,6
Kegiatan Deteksi Dini Kesehatan Mental ibu hamil

Hasil kegiatan Deteksi Dini Kesehatan Mental ibu hamil meliputi

Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia.

Dari seluruh ibu hamil yang dideteksi Usia ibu hamil paling muda 17 tahun dan yang paling tua 41 tahu. Terbanyak pada kelompok usia 20-35 tahun (88,9%), sedangkan usia ibu hamil > 35 tahun sebanyak (8,9%), usia <20 Tahun sebanyak (2,2%).

Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia kehamilan

Usia kehamilan terbanyak pada trimester IV (28-41 minggu) sebanyak 55,6%, usia kehamilan trimester II (14-27 minggu) sebanyak 26,6%, sedangkan usia kehamilan trimester I(1-13 minggu) sebanyak 17,8%.

Karakteristik ibu hamil berdasarkan status kehamilan

Kehamilan saat ini adalah terbanyak pada kelompok kehamilan ke 1-2 (60%), sedangkan kehamilan ke 3-4 sebanyak (40%).

Karakteristik ibu hamil berdasarkan jumlah anak

Ibu hamil dengan jumlah anak hidup 1-2 anak (66,7%), sedangkan ibu hamil dengan jumlah anak hidup 3-4 anak sebanyak (33,3%). Ibu hamil denga status ekonomi sedang (84,4%), ekonomi rendah (13,3%), dan ibu hamil dengan status ekonomi tinggi hanya (2,2%).

Masalah gangguan mental (stress) Ibu Hamil berdasarkan keluhan yang dirasakan selama kehamilan

Hasil deteksi dini masalah kesehatan mental (Stress) ibu hamil untuk pertanyaan 1-20 menunjukkan bahwa keluhan terbanyak adalah selalu merasa Lelah (60%), Tidak nafsu makan (53,3%), merasa tidak nyaman di ulu hati (33,3%). Sedangkan pertanyaan 21-25, dari seluruh ibu hamil terdapat 11 ibu hamil yang memilih pertanyaan 25 yaitu berpikir untuk bunuh diri (24,4%). tidur tidak nyenyak (15,6%), kemudian sakit kepala (11,1%), mudah takut (11,1%), cemas (11,1%), lebih sering menangis dari biasanya (8,9%), merasa ada sesuatu yg mengganggu pikiran (2,2%).

Berdasarkan buku panduan deteksi masalah kejiwaan ibu hamil dari Kementerian Kesehatan RI bila ibu hamil menyatakan iya lima atau lebih dari pertanyaan 1-20, atau menyatakan iya satu (1_) atau lebih pada pertanyaan 21-25, dianggap ibu hamil tersebut mengalami gangguan mental (stress/depresi) harus dirujuk ke tenaga medis atau

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.9 Februari 2022

Puskesmas terdekat untuk dilakukan konseling dan tindak lanut dalam mengatasi masalah tersebut.

Hasil deteksi dini yang menjawab iya 5 atau lebih pada pertanyaan 1-20 dan menjawab iya satu atau lebih pada pertanyaan 21-25 sebanyak 4 ibu hamil (31,1%). Dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan mental (stress) selama kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong Menteng sebanyak (31,1%). . Dan mereka wajib mengikuti pelatihan. Hasil deteksi dini kesehatan mental ibu hamil disampaikan kepada kepala Puskesmas Bojong Menteng untuk ditindaklanjuti dan sebagai dasar menentukan peserta pealtihan Manajemen Stres Ibu Hamil yang diselenngarakan LPPM UHAMKA.

Kegitan selanjutnya adalan penyuluhan Manajemen Stres Ibu Hamil melalui Kelas Ibu di Aula Puskesmas Bojong Menteng Kota Bekasi yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 7 Desember 2021. Peserta hadir sebanyak 27 orang terdariri dari 22 ibu hamil dan 5 kader kesehatan. Kegiatan penyuluhan diawali Sambutan oleh Kepakla Puskesmas Bojong Menteng (Nina Febriany, S.Farm, Apt, MKM), dilanjutkan sambutan Ketua Tim (Dr. Tati nutyati, SKM,M.Kes). Kemudian Pemaparan materi tentang anajemen stress ibu hamil dan tanya jawab oleh Dr. Tati Nuryati, SKM, M.Kes (Dosen Prodi IKM SPs UHAMKA). Pemaparan materi meliputi pengertian stress, tanda gejala stress, factor penyebab stress selama kehamilan, dampak stress pada ibu hamil, risiko stress dan cara mengatasi stress pada ibu hamil. Dilanjutkan Praktik mengatasi stress dengan relaksasi dipandu oleh Dr. Handayani, S.SiT, M.Kes (Dosen Prodi IKM SPs UHAMKA). Sebelum praktik narasumber menjelaskan tentang jenis relaksasi, manfaat dan cara melakukannya. Kemudian seluruh ibu hamil diajak mempraktikan relaksasi dipandu langsung oleh narasumber dengan diiringi musik relaksasi. Setelah praktik relaksasi narasumber menanyakan apa yang dirasakan ibu hamil. Sebagian besar menjawab lebih rileks dan merasa lega.

1.

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.9, Februari 2022

Gambar 7-15
Kegiatan Pelatihan Manajemen Stress Ibu Hamil di pada Kelas Ibu hamil di Aula Puskesmas Bojong Menteng Kota Bekasi

Pada sesi akhir dilakukan evaluasi belajar dengan memberikan pertanyaan2 seputar materi yang telah disampaikan dimana pesrta yang bisa menjawab mendapatkan hadiah dari panitia. Kemudian akhir acara ditutup dengan membacakan doa, dan selanjutnya sesi foto-foto sebagai bukti dokumentasi . luaran kegiatan pengabdian masyarakat berupa jasa, produk, dan publikasi.

SARAN

Kegiatan program Kemitraan masyarakat (PKM) berjalan lancer, muali dari kegiatan koordiansi dengan Kepala Puskesmas Bojong Menteng Kota Bekasi, kegiatan deteksi dini kesehatan mental ibu hamil di Kelurahan Bojong Menteng Wilayah Kerja Pusksmas Bojong Menteng dan pelatihan manajemen stress ibu hamil di Aula Puskesmas Pojong Menteng.

Hasil dari kegiatan tersebut ditemukannya ibu hamil yang mengalami gangguan mental (stress) selama kehamilan. Berdasatrkan hasil seteksi dini Kepala Puskes Bojong Menteng dapat menentukan ibu hamil yang harus mengikuti Pelatihan Manajemen Stress Ibu Hamil dan Relaksasi.

Dari kegiatan pelatihan manajemen stress pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengertian stress, penyebab stress, tanda gejala stress, dan cara mengatasi stress. Sebagian besar ibu hamil juga setelah praktik relaksasi Sebagian besar merasakan lebih rileks dan merasa lega, namun masih ada 3 orang ibu hamil yang gagal praktik karena tidak fokus.

Diharapkan kegiatan pelatihan manajemen stress ibu hamil bisa ditindaklanjuti oleh Puskesmas Bojong Menteng melalu Kelas Ibu Hamil, dikarenakan banyaknya ibu hamil yang terdeteksi mengalami gangguan mental (stress) selama kehamilan

Kesan dan pesan dari peserta sangat senang dan bermanfaat sekali mendapatkan penyuluhan manajemen stress dan parkitk relaksasi mengatasi stress selama kehamilan.

PENGAKUAN

Ucapan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Ade Rahmat M.Pd selaku direktur SPs. UHAMKA yang telah memberikan izin kepada kami untuk melakukan program ini. Bapak Dr. ***Gufron*** Amirullah, M.Pd. selaku ketua Lembaga Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat UHAMKA beserta seluruh komponen yang telah memberikan kepercayaan kepada kami untuk melaksanakan program ini. Ibu Nina Febrinty, S.Tarm, Apt, MKM selaku Kepala Puskesmas Bojong Menteng kota Bekasi yang telah berkenan bekrja sama

terselenggaranya kegiatan ini.Seluruh pihak yang telah membantu program kemitraan masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

[1] Ibanez, G., Bernard, J. Y., Rondet, C., Peyre, H., Forhan, A., Kaminski, M., & SaurelCubizolles, M. J. (2015). Effects of antenatal maternal depression and anxiety on children's early cognitive development: A prospective Cohort study. PLoS ONE, 10(8),
[2] 1–16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135849
[3] Jatnika, G., Rudhiati, F., & Nurwahidah, A. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III peningkatan resiko kelainan bawaan berupa merupakan salah satu solusi self help yang kesadaran nafas dalam yoga , pemanasan penuh secara teratur dari berbagai penelitian yan. Kedokteran Dan Kesehatan, 3(3), 139–145.
[4] Kemenkes RI. (2014). Buku Kesehatan jiwa Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, dan Menyusui (Pegangan Bagi Keluarga dan kader Kesehatan). Kementerian Kesehatan RI.
[5] Lucita, M. (2015). Maternal stress and maternal and foetal outcome: A comparative study. Asian Journal of Nursing Education and Research, 5(1), 2349–2996. https://doi.org/10.5958/2349-2996.2015.00003.8
[6] Rezaee, R., & Framarzi, M. (2014). Predictors of mental health during pregnancy. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 19(7 Suppl 1), S45-50. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25949251%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov /articlerender.fcgi?artid=PMC4402987
[7] Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. Jurnal Ilmu Keperawatan, III(2), 80–86.
[8] Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang.
[9] Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 1(2), 104–110. https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101
[10] Sukandar, A. (2009). Keefektifan cognitive behavior therapy (CBT) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Tesis dari Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
[11] WHO. (2020). Maternal Mental Health. Newsroom.
[12] https://www.who.int/mental_health/maternal-child/maternal_mental_