



LATIHAN BERPIKIR POSITIF MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PENDAMPINGAN PADA IBU HAMIL DI DESA ASTAMBUL SEBERANG KABUPATEN BANJAR

Oleh:

Zainab¹, Agustine Ramie², Ainun Sajidah³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

E-mail: ¹zainabzen76@gmail.com, ²agustine178@gmail.com,

³ainunsajidah@gmail.com

Article History:

Received: 10-08-2023

Revised: 18-08-2023

Accepted: 19-09-2023

Keywords:

Latihan berpikir positif,
Pendampingan, ibu hamil,
Abortus, Hipertensi Dalam
Kehamilan.

Abstract: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang latihan berpikir positif dalam mengatasi kecemasan, Abortus, dan Hipertensi Dalam Kehamilan (HDK). Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pendataan dan pemeriksaan tekanan darah pada kelompok ibu hamil. Kegiatan ada tiga tahap. Tahap pertama diawali pretest tentang tingkat kecemasan, tahap kedua diawali pretest pengetahuan tentang Abortus, tahap yang ketiga diawali pretest HDK kemudian diberikan materi tentang kecemasan, Latihan berpikir positif, Abortus dan HDK serta pendampingan Latihan berpikir positif pada setiap tahap kegiatan pengabdian Masyarakat tersebut, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab diakhiri dengan melakukan posttest sebagai bentuk evaluasi kegiatan. Khusus untuk pendampingan Latihan berpikir positif dilakukan evaluasi ditahap akhir kegiatan pengabdian Masyarakat. Hasil dari kegiatan adanya kenaikan persentase variabel tingkat kecemasan kategori normal dari 36,4% menjadi 100%, kenaikan persentase variabel pengetahuan tentang Abortus kategori baik dari 27,3% menjadi 90,9%. Untuk variabel pengetahuan tentang HDK kenaikan persentase kategori baik dari 36,6% menjadi 81,8%.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan krisis maturasi yang dapat menimbulkan stress. Sumber stress pada kehamilan berasal dari faktor internal dan eksternal. Sumber dari internal yaitu ibu hamil pada umumnya akan merasakan berbagai macam perubahan fisik yang tidak menyenangkan seperti adanya cloasma di daerah muka, perubahan postur tubuh yang dapat menimbulkan perasaan diri lebih jelek sedangkan perubahan secara psikologis yaitu adanya



rasa cemas terutama di akhir kehamilan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan. Dari faktor eksternal dapat bersumber dari respon lingkungan sekitar yaitu suami, keluarga atau teman dan adanya tersedia sumber-sumber pendukung lainnya.

Kelompok ibu hamil trimester I,II dan III di desa Astambul Seberang Kabupaten Banjar yang masih menganut aspek budaya terlalu banyak tabu dan pantang makanan pada ibu hamil dan ibu melahirkan. Masih berlaku bias gender artinya proses pengambilan keputusan masih di tangan laki-laki. Dari aspek agama, kematian saat ibu melahirkan adalah syahid, selain itu menganggap hamil dan persalinan adalah kodrat perempuan dan menganggap banyak anak banyak rezeki. Berdasarkan hasil wawancara dan pengukuran tingkat kecemasan pada 8 orang ibu hamil pada tanggal 19 Mei 2022, sebanyak 7 orang (87,5%) yang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 5 orang (71,4%) dengan tingkat cemas sedang (2 orang diantaranya adalah primigravida dan 3 orang dengan HDK), sebanyak 2 orang (28,6%) mengalami cemas ringan dan hanya 1 orang (12,5%) tidak mengalami kecemasan. Wawancara juga dilakukan dengan 2 orang ibu hamil yang telah mengalami abortus dan ternyata keduanya belum mengetahui penyebab terjadinya keguguran atau abortus. Salah satu diantaranya juga mengatakan merasa khawatir untuk kehamilan selanjutnya akan mengalami keguguran kembali. Dari 2 orang ibu hamil dengan HDK mengatakan tidak tahu penyebab dari HDK.

Berdasarkan data di atas maka permasalahan pertama adanya kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, hal ini perlu dilakukan suatu tindakan pencegahan dan tindakan untuk mengatasi kecemasan agar tidak menimbulkan komplikasi dan penyakit pada kehamilan. Sedangkan masalah yang kedua masih kurangnya pengetahuan tentang kecemasan dan cara mengatasi kecemasan dengan Latihan berpikir positif, Abortus serta HDK. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dan pendampingan pada ibu hamil tentang cara mengatasi kecemasan dengan latihan berpikir positif juga memberikan pendidikan kesehatan tentang Abortus dan HDK.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi yaitu promosi kesehatan terkait Latihan berpikir Positif untuk mengatasi kecemasan sekaligus pendampingan Latihan berpikir positif, materi tentang Abortus dan HDK, bekerjasama dengan mitra dalam hal ini adalah Pihak Puskesmas Astambul dan desa Astambul Seberang. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan spanduk, buku panduan (buku saku) dan juga poster. Adapun langkah dalam melaksanakan solusi dari permasalahan mitra melalui kegiatan yang dilaksanakan berupa: 1) Perumusan solusi permasalahan dari hasil analisis situasi dan permasalahan pada mitra sasaran yaitu pada kelompok ibu hamil 2) Penawaran solusi permasalahan dengan melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan bidan koordinator Puskesmas Astambul dan bidan desa serta menyepakati solusi permasalahan yang akan dilaksanakan dengan Penyusunan program dalam pemberian informasi, edukasi dan pendampingan latihan berpikir positif kepada kelompok ibu hamil di wilayah binaan Puskesmas Astambul 3) Menjalin kerjasama mitra; 4) Melaksanakan secara langsung



pemberian informasi, edukasi dan pendampingan kepada kelompok ibu hamil di Wilayah Mitra.

Berikut penjelasan metode yang dilakukan dalam Pengabdian kepada Masyarakat, yaitu sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim melakukan koordinasi terlebih dahulu ke Puskesmas Astambul. Koordinasi ini untuk mempersiapkan berkaitan dengan waktu, tempat dan kelompok ibu hamil yang akan mengikuti kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Astambul dilaksanakan dalam 3 kali kegiatan yaitu pertama hari Senin tanggal 17 Juli 2023, kedua hari Kamis tanggal 3 Agustus 2023 dan ketiga hari Sabtu tanggal 2 September 2023 jam 09.00 s.d 12.15 WITA di Balai Desa dengan jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 11 orang juga diikuti oleh dosen dan mahasiswa Jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan pihak Puskesmas Astambul.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode tatap muka (ceramah, tanya jawab dan diskusi serta dilakukan pendampingan untuk Latihan berpikir positif). Materi tentang Kecemasan dan Latihan berpikir positif, Abortus serta HDK dalam bentuk PPT disampaikan dengan menggunakan media LCD dan Proyektor. Hal ini dilakukan agar materi yang disampaikan lebih menarik, memperjelas materi yang disampaikan dan memudahkan materi untuk dapat diingat. Selain itu juga disiapkan buku panduan (buku saku) tentang Kecemasan dan Latihan berpikir positif, Abortus serta Hipertensi Dalam Kehamilan dan kuesioner tingkat kecemasan, Abortus serta HDK. Untuk memudahkan pendampingan dalam Latihan berpikir positif juga disiapkan poster yang diberikan kepada ibu hamil agar mudah dalam melakukan latihan berpikir positif di rumah. Pada saat proses pelaksanaan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan dan pendampingan latihan berpikir positif tersebut dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan rasa kebersamaan dan sebagai upaya mempertahankan agar peserta tetap semangat dalam mengikuti kegiatan tersebut, dan hal ini terbukti, peserta tetap aktif dan tidak ada peserta yang meninggalkan tempat kegiatan sebelum acara selesai dilaksanakan.

Secara lebih jelasnya kegiatan pemberian pendidikan kesehatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Persiapan
 - a. Mempersiapkan tempat, materi tentang Kecemasan dan Latihan berpikir positif, Abortus serta Hipertensi Dalam Kehamilan dan kuesioner tingkat kecemasan dan tingkat pengetahuan tentang Abortus dan HDK.
 - b. Mempersiapkan LCD dan Proyektor.
2. Pelaksanaan
 - a. Sebelum acara dimulai, dilakukan proses pendataan pada kelompok ibu hamil dan pemeriksaan tekanan darah serta penimbangan Berat Badan ibu hamil.
 - b. Kemudian di mulai dengan acara pembukaan. Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dibuka oleh Bidan Koordinator Puskesmas Astambul
 - c. Dilanjutkan dengan Pemberian kata sambutan oleh Bidan Koordinator Puskesmas Astambul Puskesmas sekaligus pemberian materi tentang Deteksi dini Resiko dan Perwakilan Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
 - d. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang pertama, dengan memberikan



kuesioner *pretest* kepada ibu hamil berupa kuesioner tentang tingkat kecemasan (selama 10 menit) selanjutnya memberikan materi tentang kecemasan dan cara mengatasi kecemasan dengan latihan berpikir positif menggunakan Powerpoint dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi lima langkah latihan berpikir positif selama 35 menit. Melakukan diskusi berupa tanya jawab secara langsung setelah penyampaian materi dilakukan antara pemateri dengan kelompok ibu hamil (selama 15 menit). Memberikan kesempatan kepada ibu hamil melakukan lima langkah Latihan berpikir positif. Dilanjutkan dengan melakukan evaluasi terhadap penyampaian materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan dengan membagikan kembali kuesioner yang sama yaitu kuesioner *posttest* tentang tingkat kecemasan kepada kelompok ibu hamil (selama 10 menit) di kegiatan terakhir dari kegiatan pengabdian Masyarakat tersebut.

- e. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang kedua, sebelum dilakukan pemberian kuesioner dan materi tentang Abortus, dilakukan terlebih dahulu pendampingan Latihan berpikir positif kepada ibu hamil selanjutnya setelah selesai diberikan kuesioner *pretest* kepada ibu hamil berupa kuesioner tentang Abortus (selama 10 menit) selanjutnya memberikan materi tentang Abortus menggunakan Powerpoint positif selama 35 menit. Melakukan diskusi berupa tanya jawab secara langsung setelah penyampaian materi dilakukan antara pemateri dengan kelompok ibu hamil (selama 15 menit). Dilanjutkan dengan melakukan evaluasi terhadap penyampaian materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan dengan membagikan kembali kuesioner yang sama yaitu kuesioner *posttest* tentang Abortus kepada ibu hamil (selama 10 menit) .
- f. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang ketiga, sebelum dilakukan pemberian kuesioner dan materi tentang HDK, dilakukan terlebih dahulu pendampingan Latihan berpikir positif kepada ibu hamil selanjutnya setelah selesai diberikan kuesioner *pretest* kepada ibu hamil berupa kuesioner tentang HDK (selama 10 menit) selanjutnya memberikan materi tentang HDK menggunakan Powerpoint selama 35 menit. Melakukan diskusi berupa tanya jawab secara langsung setelah penyampaian materi dilakukan antara pemateri dengan kelompok ibu hamil (selama 15 menit). Dilanjutkan dengan melakukan evaluasi terhadap penyampaian materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan dengan membagikan kembali kuesioner yang sama yaitu kuesioner *posttest* tentang Hipertensi Dalam Kehamilan kepada kelompok ibu hamil (selama 10 menit).

HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan selama 6 bulan, dimulai di bulan Mei 2023 dilakukan survey lokasi dan pengumpulan data untuk menganalisis situasi dan permasalahan serta membuat rancangan solusi untuk permasalahan di desa wilayah Mitra dilanjutkan pada bulan Juni 2023 melakukan koordinasi dengan bidan koordinator Puskesmas Astambul, bidan desa Astambul Seberang. Pada bulan Juli 2023, Agustus 2023 dan September 2023 telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) "Latihan Berpikir



Positif Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Pendampingan Pada Ibu Hamil Di Desa Astambul Seberang Kabupaten Banjar”. Kemudian di bulan Oktober dilakukan penyusunan laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat. Kegiatan ini dilakukan dengan metode melalui ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi serta pendampingan. Pemberian materi tentang deteksi dini resiko pada ibu hamil yang disampaikan oleh Ibu Komariah, Am.Keb (Bidan Koordinator Puskesmas Astambul), materi tentang Kecemasan dan cara mengatasi kecemasan dengan latihan berpikir positif oleh Zainab, S.SiT.,M.Kes, materi tentang Abortus oleh Ainun Sa’jidah, S.Kep.,Ns.,M.Biomed, materi tentang Hipertensi Dalam Kehamilan oleh Ns.Agustine Ramie, S.Kep., M.Kep. Kegiatan PKM ini diikuti oleh 3 orang dosen dan 4 orang mahasiswa jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, 1 orang bidan koordinator Puskesmas Astambul, bidan desa, 3 orang kader kesehatan dan 11 orang ibu hamil.

1. Karakteristik ibu hamil

a. Berdasarkan pekerjaan

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan ibu hamil

No	Pekerjaan	Ibu hamil Frekuensi	%
1	IRT	10	90,9
2	PEDAGANG	1	9,1
Jumlah		11	100%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa ibu hamil yang berperan serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat memiliki pekerjaan mayoritas IRT 10 orang (90,9%). Pada hasil tersebut tampak bahwa peserta mayoritas adalah IRT, hal ini dikarenakan bahwa IRT mempunyai waktu yang lebih fleksibel dalam mengikuti kegiatan seperti ini, sehingga dapat mengatur waktu diantara kegiatan lainnya, sehingga mempunyai kesempatan lebih besar untuk keikutsertaan dibandingkan dengan ibu yang bekerja.

b. Berdasarkan usia

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi berdasarkan usia ibu hamil

No	Usia	Ibu hamil Frekuensi	%
1	< 20 tahun	0	0
2	20 – 45 tahun	11	100
3	> 45 tahun	0	0
Jumlah		11	100%

Berdasarkan tabel di atas bahwa usia ibu hamil masuk dalam rentang 20 – 45 tahun yaitu mayoritas 11 orang (100%) . Umur dalam rentang 20 – 45 tahun merupakan umur termasuk kategori dewasa. Hal ini sangat mendukung untuk diberikan informasi dalam hal ini informasi berkaitan dengan kecemasan, cara mengatasi kecemasan dengan Latihan berpikir positif, informasi tentang abortus dan Hipertensi dalam Kehamilan. Dengan usia dewasa, seseorang sudah dapat memilih mana yang baik mana yang buruk, lebih bisa melihat sesuatu dari sudut pandang positif dan lebih memungkinkan untuk bisa mengerti orang lain.

2. Gambaran Perbedaan tingkat kecemasan, tingkat pengetahuan tentang abortus dan Hipertensi Dalam Kehamilan



- a. Tabel 4.3 Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang kecemasan, Latihan berpikir positif dan pendampingan Latihan Berpikir Positif

No.	Tingkat Kecemasan	Sasaran Mitra (ibu hamil)			
		Sebelum	%	Sesudah	%
1.	Normal	4	36,4	11	100
2.	Ringan	6	54,5	0	0
3.	Sedang	1	9,1	0	0
4.	Berat	0	0	0	0
	Jumlah	11	100	11	100

Hasil kegiatan didapatkan adanya perubahan tingkat kecemasan ibu hamil setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan dan pendampingan dalam Latihan berpikir positif. Perubahan ini dapat dilihat dari adanya kenaikan persentase variable tingkat kecemasan normal dari 36,4% menjadi 100%. Perubahan ini berhubungan erat dengan adanya pendampingan yang dilakukan untuk melakukan Latihan berpikir positif. Latihan berpikir positif merupakan salah satu cara untuk dapat mengatasi kecemasan yang di alami ibu selama kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap hari manusia memiliki lebih dari 60.000 pikiran dan 80% pikiran manusia bersifat negative. Mindset merupakan sekumpulan Mindset merupakan sekumpulan pikiran yang terjadi berkali-kali dan diperkuat dengan keyakinan sehingga menjadi kenyataan. Kepercayaan diri, gambaran diri dan kreativitas berasal dari pikiran dan mindset yang ada di kepala kita. Ketika kita berpikir positif, pikiran tersebut akan membawa hal-hal positif ke dalam hidup kita. Sebaliknya, jika kita berpikir negatif, kita akan mendapatkan sesuatu yang negatif dalam hidup kita. Dengan berpikir positif dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental, akan tetapi hal ini harus dilaksanakan setiap hari. Karena jika kita sudah terbiasa berpikiran positif, kita akan menjadi pribadi yang lebih bahagia, bebas dari beban karena tidak ada hal negatif yang memberatkan kita, kita pun dapat menyelesaikan masalah dengan lebih cepat. Selain itu adanya faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor internal antara lain umur dari ibu hamil yang mayoritas adalah masuk kategori dewasa dan pekerjaan dari kelompok ibu hamil tersebut adalah Ibu Rumah tangga yang mempunyai waktu yang lebih fleksibel dalam mengikuti kegiatan seperti ini, sehingga dapat mengatur waktu diantara kegiatan lainnya, sehingga mempunyai kesempatan lebih besar untuk keikutsertaan dibandingkan dengan ibu yang bekerja. Sedangkan faktor eksternal antara lain adanya akses informasi, komunikasi terapeutik yang dilakukan oleh petugas Kesehatan atau pun dari pelaksana dalam kegiatan program pengabdian masyarakat saat ini sehingga membantu untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh kelompok ibu hamil tersebut.

- b. Tabel 4.4 Perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang Abortus

No.	Tingkat Pengetahuan	Sasaran Mitra (ibu hamil)			
		Sebelum	%	Sesudah	%
1.	Baik	3	27,3	10	90,9
2.	Cukup	7	63,6	1	9,1
3.	Kurang	1	9,1	0	0
	Jumlah	11	100	11	100

Hasil kegiatan didapatkan adanya perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil setelah



dilakukan pendidikan kesehatan tentang Abortus. Hal tersebut dapat terlihat pada kenaikan persentase variabel pengetahuan dengan kategori baik dari 27,3% menjadi 90,9% sisanya yaitu 9,1% masih dalam kategori cukup. Pada hasil tersebut sangat jelas perubahan pengetahuan ibu hamil setelah mendapatkan informasi, walaupun masih ada 1 orang ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kategori cukup, hal ini dikarenakan ada pengaruh dari salah satu faktor yaitu dari kurangnya akses informasi yang didapatkan karena kesibukan menjadi ibu Rumah Tangga walaupun mereka memiliki kelonggoran waktu untuk mengikuti kegiatan seperti penyuluhan Kesehatan. Namun hal tersebut tidak menurunkan motivasi dan semangat ibu hamil untuk tetap menjalankan perannya sebagai Ibu Rumah Tangga karena Ibu Rumah Tangga juga memerlukan update ilmu, sehingga pengetahuan ibu hamil terkait tentang Abortus akan berkembang.

- c. Tabel 4.5 Perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi Dalam Kehamilan

No.	Tingkat Pengetahuan	Sasaran Mitra (ibu hamil)			
		Sebelum	%	Sesudah	%
1.	Baik	4	36,4	9	81,8
2.	Cukup	5	45,4	2	18,2
3.	Kurang	2	18,2	0	0
	Jumlah	11	100	11	100

Hasil kegiatan didapatkan adanya perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang Hipertensi Dalam Kehamilan. Hal tersebut dapat terlihat pada kenaikan persentase variabel pengetahuan dengan kategori baik dari 36,6% menjadi 81,8% sisanya yaitu 18,2% masih dalam kategori cukup namun sudah memenuhi target dari indicator capaian yang dibuat. Pada hasil tersebut sangat jelas perubahan pengetahuan kader setelah mendapatkan informasi, walaupun masih ada 2 orang ibu hamil yang masih mempunyai pengetahuan yang cukup, hal ini dikarenakan ada pengaruh dari salah satu faktor yaitu dari kurangnya akses informasi yang didapatkan karena kesibukan menjadi ibu Rumah Tangga walaupun mereka memiliki kelonggoran waktu untuk mengikuti kegiatan seperti penyuluhan Kesehatan. Namun hal tersebut tidak menurunkan motivasi dan semangat ibu hamil untuk tetap menjalankan perannya sebagai Ibu Rumah Tangga karena Ibu Rumah Tangga juga memerlukan update ilmu, sehingga pengetahuan ibu hamil terkait tentang Hipertensi Dalam Kehamilan akan berkembang.

DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Latihan Berpikir Positif Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Pendampingan Pada Ibu Hamil Di Desa Astambul Seberang Kabupaten Banjar merupakan kegiatan yang sangat penting untuk dilakukan karena ibu hamil harus mampu meningkatkan pengetahuannya tentang kecemasan dan cara mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil juga tentang pengetahuan tentang Abortus dan Hipertensi Dalam Kehamilan, dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil maka ibu hamil memiliki kemampuan untuk dapat memelihara Kesehatan baik secara fisik dan psikologis selama kehamilan berlangsung dan dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi



persalinan. Ibu hamil perlu mendapatkan pengetahuan tentang latihan berpikir positif karena dengan latihan berpikir positif dapat membuat ibu hamil memiliki pemikiran yang positif akan lebih baik dan bahagia dalam menghadapi kehamilan, lebih optimis dalam menghadapi permasalahan dan lebih tenang dalam menghadapi persalinan karena dengan kemampuan ibu berpikir positif akan menurunkan kecemasan ibu yang dapat menimbulkan adanya penyulit kehamilan maupun persalinan, memiliki kepercayaan diri dan tidak memiliki keraguan akan kemampuan yang dimiliki. Salah satu gangguan yang terjadi secara psikologis yaitu adanya rasa cemas terutama di akhir kehamilan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2005). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstiksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan hingga dapat menyebabkan persalinan lama. Rasa tidak nyaman dan nyeri akan dirasakan oleh wanita seiring kemajuan persalinan. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun Sectio Cesarea (Varney,2008). Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa cemas salah satunya dengan melakukan latihan berpikir positif.

Menurut Ibrahim (2013) menyatakan bahwa berpikir negatif merupakan cara berpikir yang berbahaya karena dengan memiliki pikiran yang negatif akan menjadikan hidup seseorang terbelenggu dengan penderitaan, perasaan negatif dan perilaku negatif yang akhirnya dapat gangguan kejiwaan. Sedangkan berpikir positif menggambarkan cara berpikir yang mengarahkan pikiran kita dan emosi ke arah positif, baik terhadap diri, orang lain maupun pada suatu situasi yang dijalani Sehingga dengan berpikir positif membuat seseorang memandang segala sesuatu dari segi positifnya dan selalu berpikir optimis terhadap dirinya dan lingkungannya dan hal ini akan membantu seseorang untuk menyelesaikan masalah adanya rasa cemas, rasa takut dan stress akan dapat diatasinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ringo, I. L. S. (2021) bahwa ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan kecemasan pada ibu Primigravida trimester III. Pelatihan ini mengajarkan bagaimana mengarahkan pikiran kebahagiaan bukan kesedihan dan keyakinan bukan ketakutan. Pelatihan ini mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan mampu memberikan stimulus aspek kognitif seseorang dengan adanya unsur pernyataan positif, pernyataan yang tidak menilai, harapan positif dan afirmasi diri sehingga pada akhirnya seseorang mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan penuh keyakinan dan percaya diri.

Dokumentasi pelaksanaan pendidikan kesehatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Astambul sebagai berikut:



KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri dalam mengatasi kecemasan yang dialami selama



kehamilan, dapat melakukan pencegahan dan penanganan untuk Abortus serta Hipertensi Dalam Kehamilan. Partisipasi aktif kelompok ibu hamil dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada Dosen dan mahasiswa jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang terlibat sebagai panitia dan pelaksana kegiatan, Selanjutnya, terima kasih kepada Kepala Puskesmas Astambul dan Bidan Koordinator Puskesmas Astambul, Bidan desa dan kader kesehatan Astambul Seberang serta yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dan berjalan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Azwar. (2013). Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- [2] Barokah, K. (2021). Manfaat Berpikir Positif Terhadap Pengembangan Kinerja Otak. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 1(2), 67-75.
- [3] Bobak,I.M.,Lowdermik,D.L., & Jensen.M.D.(2005). Buku ajar Keperawatan maternitas,Jakarta:EGC
- [4] Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2008). *The textbook of medical physiology*. 1976. Terjemahan Setiawan, I et al. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi kesebelas. Jakarta: EGC.
- [5] Humaida, I. A. (2013). Positive thinking among the Internet users in Saudi Arabia and its relation to Well-being. *International Journal of Advances in Psychology (IJAP)* Volume 2 Issue 1.
- [6] Ibrahim, Elfiky. (2013). Terapi Berpikir Positif Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Meleset Agar Hidup Lebih Sukses Dan Lebih Bahagia.Jakarta:Zaman
- [7] Indah, Regina. (2021). *Positivity. Berpikir Positif Cara Terbaik Mengembangkan Diri*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo
- [8] Jaoza, S. A. R., Patimah, M., & Kurniawati, A. (2021). Efektivitas Hypnobirthing Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan. In *Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah (Vol. 1, No. 2, pp. 508-514)*.
- [9] Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.
- [10] Notoatmojo, Soekidjo, (2010), *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta, PT. Rineka Cipta
- [11] Nursalam, (2008). *Konsep dan Metodologi Penelitian*, Jakarta, Salemba Medika
- [12] Ringo, I. L. S. (2021). *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta)*.
- [13] Romalasari, N. F., & Astuti, K. (2020). Hubungan antara dukungan suami dan partisipasi mengikuti kelas ibu hamil dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester tiga di Puskesmas Nglipar II. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- [14] Suananda, Yhossie. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta:Kompas Media Nusantara
- [15] Varney, Hallen,dkk. (2008). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4.Vol.2*, Jakarta: