



## **Inovasi Pemanfaatan Media Video Karikatur Menggunakan Bahasa Manggarai Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persiapan Fisik Dan Psikis Dalam Persiapan Persalinan**

**Agustina Vinensia Minda<sup>1</sup>, Agnes Sri Hastuti<sup>2</sup>, Flaviana Atri Suriati<sup>3</sup>, Astuti Ndae<sup>4</sup>, Felisitas Urbana Rembong<sup>5</sup>, Elisabet Dese<sup>6</sup>, Makrina Sedista Manggul<sup>7</sup>**

<sup>1</sup> Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng  
Telp: 082145425018, E-mail: nensiminda@gmail.com

<sup>2</sup> Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng  
Telp: 081352393818, E-mail: agnesshastuti046@gmail.com

<sup>3</sup> Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng  
Telp: 081338634056, E-mail: athryasuryatiati@gmail.com

<sup>4</sup> Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng  
Telp: 082340369487, E-mail: astutyndae@gmail.com

<sup>5</sup> Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng  
Telp: 081237968648, E-mail: felisistasurbanarembong@gmail.com

<sup>6</sup> Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng  
Telp: 082146001973, E-mail: elisabetdese7@gmail.com

<sup>7</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng  
Telp: 081237585162, E-mail: sedistamanggul1992@gmail.com

### **RIWAYAT ARTIKEL**

Received: 2025-01-03

Revised : 2025-01-24

Accepted: 2025-01-30

### **KEYWORD**

Innovation

Innovation

Video caricatures,

Physical and psychlgical,

Childbrith

### **KATA KUNCI**

Inovasi,

Video karikatur,

Persiapan Fisik, Psikis

Persalinan

### **ABSTRACT**

*Preparing for childbirth is a vital component of the overall childbirth process, aimed at promoting optimal health prior to delivery. One significant factor contributing to maternal mortality rates (MMR) is the lack of readiness among mothers to face childbirth. In response to this issue, numerous initiatives have been undertaken to reduce MMR, including providing physical and psychological support throughout the pregnancy. Community service efforts have identified several challenges faced by pregnant women, particularly concerning their readiness for childbirth, which encompasses physical, mental, and emotional preparation. This initiative employs educational strategies, utilizing counseling sessions and cartoon videos in the Manggarai language to facilitate understanding. The primary goal of this activity is to educate pregnant women on both physical and psychological preparations, thereby enhancing their knowledge and confidence as they approach childbirth. The curriculum focuses on essential aspects of preparing for childbirth, addressing both physical and mental readiness. The initiative successfully implements educational sessions accompanied by engaging cartoon videos, which pregnant women can view directly. As a result, there has been a notable improvement in their understanding of what is necessary for childbirth preparation, encompassing both physical and psychological dimensions. The provision of education concerning the physical and psychological aspects of childbirth preparation has significantly increased pregnant women's knowledge, fostering a positive attitude and greater confidence as they approach the impending birth of their child.*

### **ABSTRAK**

Persiapan persalinan memiliki peranan penting dalam proses kelahiran, dengan

tujuan utama meningkatkan kesehatan ibu secara optimal sebelum melahirkan. Ketidaksiapan ibu menghadapi persalinan dapat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka kematian ibu (AKI). Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan AKI, termasuk dengan mempersiapkan secara fisik dan psikis selama masa kehamilan. Program pengabdian masyarakat menunjukkan adanya beberapa permasalahan, khususnya yang berkaitan dengan ibu hamil, di antaranya adalah kurangnya persiapan persalinan yang mencakup kesiapan fisik, mental, dan emosional serta dukungan saat persalinan. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah edukasi melalui penyuluhan dan penyampaian informasi menggunakan video karikatur berbahasa Manggarai. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai persiapan fisik, mental, dan psikis, agar mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik dalam menghadapi proses persalinan. Materi yang diberikan mencakup persiapan fisik dan psikis menjelang kelahiran. Kegiatan ini berhasil dilaksanakan dengan adanya penyampaian edukasi serta pemutaran video karikatur yang ditonton langsung oleh ibu hamil. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu mengenai persiapan persalinan, baik secara fisik maupun psikis. Melalui edukasi tentang persiapan fisik dan psikis bagi ibu hamil, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hal ini mendorong terbentuknya sikap positif dari ibu hamil dalam mempersiapkan proses persalinan mereka.

## 1. Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organization*) persalinan normal yakni persalinan yang dimulai secara spontan, dengan resiko rendah pada awal persalinan dan keadaan ini tetap dalam resiko rendah selama proses persalinan, bayi lahir secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan rentang usia 37-42 minggu dan setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat (JNPKR-KR Depkes RI, (2012)

Persiapan persalinan tidak hanya meliputi aspek fisik, tetapi juga kebutuhan mental yang sangat krusial agar ibu dapat menghadapi proses kelahiran dengan tenang dan percaya diri. Oleh karena itu, persiapan ini sudah seharusnya dilakukan oleh ibu beserta keluarga sejak masa kehamilan untuk memastikan semua aspek, baik fisik maupun mental, telah siap menjelang persalinan.

Namun, kenyataannya banyak ibu hamil yang belum sepenuhnya siap menghadapi persalinan, baik secara fisik maupun mental, disebabkan oleh kurangnya informasi, dukungan, atau persiapan yang memadai selama kehamilan (Novria Hesti, 2022). Pengetahuan ibu mengenai persiapan persalinan menjadi salah satu indikator penting dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI). Sebagian besar kematian ibu, sekitar 90%, terjadi saat proses persalinan dan 95% di antaranya disebabkan oleh komplikasi obstetri yang sering kali tidak terduga. Oleh karena itu, kebijakan Departemen Kesehatan untuk menurunkan AKI berfokus pada upaya memastikan setiap persalinan

ditangani atau minimal didampingi oleh bidan, serta memberikan layanan obstetri yang dekat aksesnya bagi semua ibu hamil.

Ketidaksiapan ibu dalam menghadapi persalinan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI). Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, dukungan, dan kesiapan untuk mengelola proses persalinan yang dapat berisiko bagi kesehatan ibu dan bayinya (Rosianna, 2023).

Penggunaan media video karikatur bahasa Manggarai dalam memberikan edukasi dapat mempermudah pemahaman untuk memungkinkan komunikasi yang lebih efektif karena ibu hamil merasa lebih dekat dan nyaman dengan bahasa yang mereka gunakan dalam sehari-hari. Hal ini dapat menciptakan keterhubungan emosional yang lebih kuat, sehingga edukasi yang diberikan mudah diterima. Penggunaan bahasa Manggarai mencerminkan kekayaan budaya setempat, dan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri serta kenyamanan para ibu hamil dalam menerima informasi. Selain itu, video karikatur berbahasa Manggarai juga memiliki daya tarik yang kuat berkat sifatnya yang menghibur dan menarik. Proses belajar pun menjadi lebih menyenangkan, terutama bagi ibu hamil yang sering merasa cemas atau takut menghadapi proses persalinan. Dengan elemen yang humor dan visual yang lucu, video karikatur bahasa manggarai dapat mengurangi ketegangan dan membantu ibu hamil melihat persiapan persalinan dalam perspektif yang lebih positif. Oleh karena itu, media berbentuk video

karikatur yang menggunakan bahasa manggarai dapat menjadi alternatif efektif dalam memberikan edukasi dengan cara yang ringan dan menarik (Sweller et al., 2019).

Psikoedukasi bagi ibu hamil sangat penting untuk mempersiapkan mereka menghadapi proses persalinan dan mengurangi stres selama masa kehamilan. Tujuannya adalah untuk membantu wanita beradaptasi dengan peran barunya sebagai seorang ibu. Program psikoedukasi ini memberikan informasi mengenai perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, bagaimana mengelola emosi menjelang persalinan, serta adaptasi setelah melahirkan, agar mereka dapat terhindar dari stres pasca persalinan.

Banyak ibu hamil yang kurang memahami bagaimana sebenarnya mempersiapkan diri untuk persalinan. Seringkali, pengetahuan mereka terbatas pada persiapan perlengkapan bayi, perlengkapan ibu, dan tempat melahirkan. Namun, pemahaman yang baik tentang proses persalinan sangat berpengaruh terhadap kesiapan mereka dalam menghadapinya. Ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan ini melalui kunjungan rutin ke Puskesmas, Klinik Bersalin, Praktek Mandiri Bidan, Posyandu, atau melalui kelas ibu hamil yang diadakan setiap bulan. Dalam kelas tersebut, ibu hamil mendapatkan edukasi dan dukungan dalam mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

Pelayanan kesehatan untuk ibu hamil, termasuk kelas antenatal, dapat membantu mengurangi kecemasan dan kekhawatiran yang mungkin muncul menjelang persalinan, sekaligus memperlancar proses kelahiran. Melalui edukasi mengenai proses kelahiran, teknik pernapasan, dan motivasi untuk meningkatkan rasa percaya diri, ibu hamil akan merasa lebih siap dan tenang saat persalinan. Selain itu, dengan membantu ibu untuk rileks selama kehamilan dan persalinan serta mempersiapkan fisik dan psikis dengan baik, kecemasan dan rasa sakit saat melahirkan dapat diminimalisir. Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan Latihan fisik yang tepat, dapat membantu ibu mengelola stres dan ketegangan, sementara persiapan mental yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan ibu menghadapi proses persalinan (Hamil et al., 2022).

Edukasi bagi ibu hamil penting untuk mempersiapkan mereka menghadapi persalinan dan mengurangi stres selama kehamilan. Program ini bertujuan membantu wanita mengadopsi peran barunya sebagai ibu dengan memberikan informasi yang diperlukan mengenai kehamilan, proses persalinan, dan perawatan bayi. Dengan demikian,

ibu akan merasa lebih percaya diri dan siap menjalani perubahan yang ada.

Program psikoedukasi dirancang untuk memberikan pemahaman tentang perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, persiapan emosional menghadapi persalinan, serta adaptasi setelah melahirkan. Diharapkan, dengan adanya edukasi ini, wanita dapat mengelola stres dengan lebih baik selama dan setelah proses kelahiran, sehingga terhindar dari risiko stres pasca persalinan dan dapat menjalani perannya sebagai ibu dengan lebih tenang.

Salah satu inisiatif untuk mengurangi gangguan kesehatan psikologis yang dihadapi oleh ibu hamil adalah melalui program kelas ibu hamil. Kelas ini merupakan pelatihan yang dipandu oleh dokter kandungan atau bidan berpengalaman untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental. Selain itu, kelas ini memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk saling bertemu, berbagi informasi, dan memberikan dukungan satu sama lain.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kelas ibu hamil dapat mengurangi komplikasi, stres, dan potensi depresi selama kehamilan hingga pasca persalinan, membantu dalam persiapan, serta mengurangi nyeri saat melahirkan, sekaligus mengoptimalkan hasil persalinan (Hamil et al., 2022).

## 2. Tinjauan Literatur

### a. Persiapan Fisik Ibu Hamil Menuju Persalinan

Persiapan fisik menjelang persalinan bagi ibu hamil sangatlah penting. Tujuannya adalah untuk mempersiapkan tubuh secara optimal, sehingga ibu lebih siap menghadapi proses melahirkan. Salah satu aspek utama dalam persiapan fisik ini adalah kesiapan kesehatan ibu, yang berhubungan langsung dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan hingga saat persalinan.

Ibu hamil perlu mengatur asupan nutrisi dengan baik, menjadikan makanan bergizi dan kecukupan cairan sebagai prioritas utama. Aktivitas fisik yang ringan, seperti berjalan di pagi hari dan melakukan pekerjaan rumah, serta memastikan istirahat yang cukup, juga berperan penting dalam persiapan fisik. Di samping itu, memahami teknik pernapasan dan relaksasi dapat memberikan dukungan untuk melancarkan proses persalinan serta menciptakan suasana tenang bagi ibu.

Menjaga kebersihan diri dan memilih pakaian yang tepat juga tak kalah penting. Kebersihan tubuh menjelang persalinan dapat membantu mencegah masuknya kuman dan mengurangi risiko infeksi

setelah melahirkan, sehingga ibu merasa lebih nyaman selama proses persalinan (Ii dan Teori, 2012).

Manfaat persiapan fisik bagi ibu hamil menjelang persalinan sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi. Melalui persiapan fisik, ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan tubuhnya, yang akan membantunya mengatasi kontraksi dengan lebih baik dan mengurangi rasa sakit yang dirasakan. Selain itu, dapat membantu ibu hamil agar tidak terjadi robekan perineum saat melahirkan. Persiapan fisik juga dapat meningkatkan aliran darah yang lebih baik, yang berkontribusi pada kesehatan janin dan mempercepat proses pemulihan setelah persalinan. Sirkulasi darah yang lancar dapat membantu tubuh ibu hamil mendapatkan oksigen dan nutrisi yang diperlukan, serta dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan energi. Dengan adanya persiapan fisik itu juga dapat membantu ibu hamil untuk mengelola stres dan kecemasan yang sering muncul menjelang persalinan. Aktivitas fisik, terutama yang melibatkan teknik pernapasan dan relaksasi, dapat menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan mood ibu hamil. Hal ini mempersiapkan ibu untuk lebih fokus saat menghadapi persalinan, sehingga proses kelahiran dapat berjalan lebih lancar (Kartini et al., 2019)

Masalah jika ibu hamil tidak ada persiapan fisik dalam persiapan persalinan yaitu ibu hamil akan mengalami komplikasi saat persalinan. Komplikasi yang bisa terjadi meliputi perdarahan hebat pasca persalinan, infeksi, serta tekanan darah tinggi selama kehamilan seperti pre-eklampsia dan eklampsia. Selain itu, terdapat juga risiko komplikasi dari proses persalinan dan aborsi yang tidak aman. Komplikasi-komplikasi ini dapat memperlambat proses persalinan dan meningkatkan rasa sakit, sehingga menyulitkan ibu untuk mengatur pernapasannya. Ibu hamil yang tidak ada persiapan fisik juga dapat mengganggu kelancaran proses persalinan dan membahayakan kesehatan ibu dan bayi. Kondisi fisik yang buruk dapat menghambat kemampuan ibu untuk merawat bayi, menyusui, atau kembali beraktivitas sehari-hari. Secara emosional, ketegangan dan kecemasan akibat persalinan yang sulit atau berlarut-larut dapat memperburuk kondisi mental ibu, memperbesar stres, dan mengurangi pengalaman positif dalam menyambut kelahiran anak. Oleh karena itu, menjaga kebugaran fisik melalui olahraga ringan, pola makan sehat, dan tidur yang cukup sangat penting untuk mempersiapkan tubuh ibu hamil

menghadapi persalinan dan pemulihan pasca persalinan dengan lebih baik (Hamil et al., 2022).

Upaya untuk mendukung ibu hamil yang menghadapi berbagai tantangan fisik dalam persiapan persalinan sangatlah penting. Salah satu cara yang terbukti efektif adalah dengan memberikan edukasi mengenai persiapan persalinan. Pendidikan ini berperan penting dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan itu sendiri. Ibu hamil dapat mendapatkan informasi dan pengetahuan yang diperlukan melalui kunjungan rutin ke fasilitas kesehatan seperti Puskesmas, Klinik Bersalin, Praktik Mandiri Bidan, Posyandu, serta melalui kelas ibu hamil yang diadakan setiap bulan. Dalam kelas ibu hamil ini, para ibu berkesempatan untuk menerima edukasi dan pendampingan yang bermanfaat dalam mempersiapkan diri menjelang persalinan (Hamil et al., 2022).

Selain itu, untuk memastikan proses kehamilan yang sehat, ibu hamil perlu menjaga kesehatan mereka dengan memperhatikan pola makan, gaya hidup, dan aktivitas fisik. Kebutuhan nutrisi selama kehamilan meningkat dibandingkan saat mereka tidak hamil. Kecukupan gizi ibu hamil serta pertumbuhan janin dapat dipantau melalui penambahan berat badan mereka. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi, sebagai langkah penting untuk mendukung pertumbuhan janin, plasenta, serta peningkatan metabolisme (Maria Septiana et al., 2024).

#### **b. Persiapan Psikis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan**

Persiapan psikis bagi ibu hamil menjelang persalinan merupakan proses penting yang melibatkan kesiapan mental dan emosional. Ibu hamil perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi proses persalinan dengan kondisi mental yang sehat, tenang, dan percaya diri. Salah satu langkah yang sangat krusial adalah menghindari perasaan panik dan ketakutan, serta berusaha untuk tetap tenang. Dengan demikian, ibu hamil akan mampu melewati proses persalinan dengan lebih baik dan siap secara mental.

Dukungan dari orang-orang terdekat juga memainkan peran besar dalam mengurangi kecemasan dan memberikan rasa aman. Rasa perhatian dan kasih sayang dari keluarga dapat menjadi dua faktor emosional yang memberikan dukungan positif bagi ibu hamil. Dengan merasakan perhatian dan kasih sayang dari lingkungan sekitar, ibu hamil akan merasa lebih

dihargai dan diperhatikan, hal ini mampu meredakan kecemasan atau ketakutan yang mungkin muncul menjelang persalinan.

Perasaan ini sangat penting, karena semangat yang tinggi dapat memberikan tambahan kekuatan saat menghadapi berbagai tantangan. Kasih sayang dan perhatian tidak hanya menumbuhkan semangat tetapi juga bertindak sebagai motivasi internal bagi ibu hamil. Motivasi ini membantu mereka untuk lebih tegar dan siap menghadapi persalinan dengan mental yang lebih baik. Dengan adanya semangat dan motivasi yang diperoleh dari kasih sayang dan perhatian, ibu hamil menjadi lebih tabah, tidak mudah cemas, serta lebih siap secara mental dan emosional.

Rasa takut yang muncul dalam proses persalinan dapat dikelola dengan cara meminta dukungan dari keluarga atau suami, seperti memberikan sentuhan kasih sayang dan meyakinkan ibu bahwa persalinan dapat berlangsung dengan baik. Melibatkan keluarga dalam memberikan dukungan moral serta perhatian yang cepat terhadap keluhan ibu juga sangat membantu (Sofiyatin, 2022).

Manfaat persiapan psikis bagi ibu hamil menjelang persalinan sangatlah penting. Dengan mempersiapkan diri secara mental, ibu hamil dapat mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul di saat-saat menjelang persalinan. Hal ini akan membantu menjaga kestabilan kondisi fisik dan emosionalnya. Ketika ibu merasa lebih tenang dan percaya diri, proses persalinan dapat berjalan dengan lancar, karena ibu mampu mengatasi rasa sakit dan kelelahan dengan lebih baik. Selain itu, persiapan psikis juga dapat membantu ibu hamil untuk lebih siap menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses persalinan, baik yang terencana maupun yang tidak terduga. Komunikasi yang baik antara ibu dan pasangan atau tenaga medis juga dapat mempererat dukungan emosional, yang sangat penting untuk menciptakan suasana yang positif dan mendukung selama persalinan. Dengan demikian, persiapan psikis yang matang tidak hanya membantu ibu hamil merasa lebih siap dan optimis, tetapi juga berkontribusi pada kelancaran proses persalinan dan kesejahteraan ibu serta bayi. Persiapan mental juga dapat membantu ibu hamil untuk lebih memahami apa yang akan terjadi selama persalinan, termasuk tahapan-tahapan yang akan dilalui. Ini membuat ibu hamil lebih aktif dalam pengambilan keputusan. Ibu yang memiliki persiapan mental yang baik dapat mempercepat proses pemulihan setelah melahirkan. Ketenangan psikologis memiliki peranan penting

dalam membantu tubuh ibu hamil untuk pulih dengan lebih baik. Hal ini karena tingkat stres yang rendah berkaitan langsung dengan peningkatan sistem kekebalan tubuh (Bmc et al., 2023).

Jika seorang ibu hamil tidak mempersiapkan diri secara psikis untuk persalinan, hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah. Stres dan kecemasan yang dialami ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi lahir dengan berat rendah, serta memperpanjang durasi persalinan. Selain itu, kondisi ini juga berpotensi menyebabkan gangguan pada sistem kekebalan tubuh, masalah metabolik dan obesitas, hipertensi selama kehamilan, serta depresi pasca melahirkan. Ibu yang tidak mempersiapkan mental bisa merasa sangat cemas dan takut menghadapi persalinan. Ketakutan yang berlebihan dapat memperburuk pengalaman persalinan dan menyebabkan rasa sakit yang lebih intens. Stres yang tinggi dapat mempengaruhi kondisi tubuh dan fisik ibu, seperti meningkatkan tekanan darah detak jantung yang cepat, atau dapat mengganggu proses persalinan itu sendiri. Stres juga dapat mengurangi kemampuan untuk mengatasi rasa sakit selama persalinan. Persalinan yaitu proses yang menuntut ketahanan mental. Tanpa persiapan psikis, ibu hamil dapat merasa kewalahan, tidak dapat berfokus, atau merasa kehilangan kendali selama kontraksi atau fase persalinan, yang bisa memperburuk kondisi emosional dan fisik. Kecemasan yang tidak teratasi dapat berlanjut setelah persalinan dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi pasca melahirkan. Persiapan mental yang buruk dapat mengurangi kemampuan ibu untuk membuat Keputusan yang tepat selama persalinan, seperti metode pengelolaan rasa sakit atau memilih prosedur medis yang diperlukan (Putri et al., 2022).

Upaya untuk mengurangi gangguan kesehatan psikologis pada ibu hamil bisa dilakukan dengan memberikan pemahaman yang mendalam mengenai perubahan emosional yang terjadi selama kehamilan. Pengetahuan ini sangat penting karena membantu ibu hamil merasa lebih siap menghadapi perubahan dan mengurangi kecemasan yang mungkin muncul.

Dukungan yang kuat dari pasangan dan anggota keluarga juga sangat berpengaruh. Kehadiran orang-orang terdekat dapat mengurangi stres dan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Selain itu, mengikuti kelas ibu hamil merupakan langkah yang positif. Kelas ini dirancang untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan, di bawah bimbingan dokter kandungan atau bidan yang berpengalaman. Tujuannya adalah untuk

menyiapkan ibu hamil secara fisik dan mental. Dalam kelas ini, ibu hamil juga dapat bertemu dengan calon ibu lainnya yang menghadapi situasi serupa, sehingga mereka dapat saling berbagi informasi dan memberikan dukungan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kelas ibu hamil dapat mengurangi risiko komplikasi, stres, dan potensi depresi selama kehamilan serta pasca persalinan. Kelas ini juga membantu ibu hamil mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan hasil persalinan yang lebih baik (Putri et al., 2022).

### 3. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi melalui penyuluhan dan pemutaran video karikatur berbahasa Manggarai. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para ibu hamil mengenai persiapan fisik dan psikis menjelang persalinan. Materi yang disampaikan meliputi persiapan fisik dan psikis yang diperlukan oleh ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, serta cara-cara untuk mencegah risiko yang mungkin terjadi selama persalinan. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu pada tanggal 21 dan 28, dengan total durasi penyuluhan mencapai 45 menit. Sasaran dalam kegiatan ini merupakan ibu hamil dari TM 1-TM3 yang bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai. Pada tanggal 21, sasaran yang tercapai sebanyak 5 orang dan pada tanggal 28 sasaran yang tercapai sebanyak 8 orang, sehingga total sasaran yang tercapai menjadi 13 orang. Kegiatan dimulai dari pukul 09:30 WITA- selesai. Tahapan kegiatan sebagai berikut: (Hamil et al., 2022).

#### a. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan, terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan. Pertama, tim melakukan koordinasi dengan mahasiswa untuk menentukan semua persiapan yang diperlukan dalam menjalankan pengabdian masyarakat. Ini termasuk penyusunan instrumen pengabdian, yaitu video karikatur dalam Bahasa Manggarai, serta persiapan kuesioner. Kedua, tim juga berkoordinasi dengan Kepala Pustu Tenda terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.

#### b. Tahap Tindakan

Pada tahap ini, kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner pre-test. Setelah itu, informasi dan edukasi akan disampaikan kepada ibu hamil melalui video karikatur yang

menggunakan bahasa Manggarai. Materi yang disampaikan mencakup persiapan untuk melahirkan, yang meliputi aspek fisik dan mental, serta penekanan pada pentingnya dukungan selama proses persalinan. Setelah materi selesai disampaikan, kuesioner akan diberikan kembali untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan fisik dan psikologis menuju persalinan. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka.

#### c. Tahap Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap proses edukasi yang dilakukan selama kegiatan pengabdian masyarakat Instrumen yang dilakukan berupa kuesioner yang diberikan pre dan post kegiatan abdimas ini. Evaluasi dilakukan terhadap kualitas penyampaian informasi dan ketepatan sasaran informasi.

#### d. Tahap Refleksi

Dalam tahap ini, dilakukan refleksi terhadap seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan. Tujuan utama dari refleksi ini adalah untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang terdapat dalam setiap kegiatan. Hasil dari analisis ini nantinya akan menjadi dasar dalam merumuskan rekomendasi untuk memastikan kelangsungan dan pengembangan kegiatan di masa mendatang.

## 4. Hasil

**Tabel 1. Pre-test**

NO	Jumlah	Penjelasan
1.	6	6 orang dengan pengetahuan kurang
2.	4	4 orang dengan pengetahuan cukup
3.	3	3 orang dengan pengetahuan baik



**Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pre-Test**

Pada Pre-test menunjukkan dari 13 orang ibu hamil di Pustu Tenda didapatkan banyak peserta

dengan pengetahuan kurang 6 orang (41,6%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (30,7%), dan pengetahuan baik sebanyak 3 orang (23,0%), jadi dapat disimpulkan ibu hamil di Pustu Tenda mayoritas memiliki Tingkat pengetahuan yang kurang.

**Tabel 2. Post-Test**

NO	Jumlah	Penjelasan
1.	0	0 orang dengan pengetahuan kurang
2.	2	2 orang dengan pengetahuan cukup
3.	11	11 orang dengan pengetahuan baik



**Gambar 2. Pengisian Kuesioner Post-Test**

Hasil pengabdian Masyarakat pada post-test terhadap 13 orang ibu hamil di Pustu Tenda didapatkan bahwa peserta dengan pengetahuan persiapan fisik dan psikis ibu hamil dalam persiapan persalinan di kategori baik sebanyak 11 orang (84,6%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (15,3%), dan pengetahuan kurang tidak ada. Jadi setelah diberikan penyuluhan tentang persiapan fisik dan psikis ibu hamil dalam persiapan persalinan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Persiapan sebelum persalinan adalah langkah vital dalam proses kelahiran yang bertujuan untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi secara optimal. Dalam fase ini, ibu hamil harus mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental. Selain itu, pentingnya keberadaan pendamping persalinan yang dapat memberikan dukungan selama proses kelahiran juga tidak bisa diabaikan. Ibu hamil yang mengalami gangguan psikologis, seperti stres dan kecemasan, berisiko tinggi mengalami komplikasi, termasuk kelahiran prematur, berat bayi lahir rendah, durasi persalinan yang lebih lama, gangguan sistem imun, masalah metabolisme, obesitas, hipertensi selama kehamilan, serta depresi pasca persalinan (Hamil et al., 2022).

## 5. Diskusi

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi (Tabel 2) yang berjudul "Tentang Persiapan Fisik dan Psikis dalam Persiapan Persalinan di Pustu Tenda" pada hari Kamis, 21 November 2024. Dari 13 responden yang terlibat, sebanyak 11 responden (84,6%) masuk dalam kategori baik, sementara 2 responden (15,3%) berada dalam kategori cukup, dan tidak ada yang tergolong dalam kategori kurang. Data ini menunjukkan bahwa para responden memiliki pengetahuan yang baik tentang persiapan persalinan, yang dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pekerjaan, dan informasi yang mereka terima. Edukasi dalam program ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu mengenai persiapan kehamilan dan persalinan, sehingga mereka merasa lebih siap dan mampu mengurangi kecemasan menjelang proses kelahiran. Suami yang turut serta dalam edukasi ini juga lebih siap dan paham bagaimana memberikan dukungan kepada istri selama proses persalinan. Secara keseluruhan, kecemasan yang muncul saat menghadapi persalinan dapat dikelola dengan baik oleh pasangan ibu hamil. Edukasi terbukti menjadi metode yang efektif dalam mempersiapkan persalinan. Materi yang disampaikan dalam sesi edukasi memberikan gambaran yang jelas tentang proses persalinan serta panduan bagi suami mengenai cara mendukung istri saat melahirkan. Dukungan yang diterima selama persalinan berkontribusi pada kemungkinan ibu melahirkan secara normal dengan intervensi yang minimal (Lisa Trina Arlym, 2021).

Memberikan edukasi tentang persiapan fisik dan psikologis bagi ibu hamil sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan mempersiapkan mereka secara menyeluruh, baik fisik maupun mental, sehingga lebih siap menghadapi tantangan yang mungkin muncul selama kehamilan dan proses melahirkan. Selain itu, edukasi ini juga membantu ibu hamil menyiapkan peran barunya sebagai seorang ibu, mengelola perubahan emosi pasca persalinan, serta memahami cara merawat bayi dengan baik. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa lebih tenang, percaya diri, dan siap menjalani proses persalinan. Salah satu cara untuk mengurangi gangguan kesehatan mental yang dialami oleh ibu hamil adalah melalui program kelas ibu hamil. Kelas ini diselenggarakan dengan pengawasan dokter kandungan atau bidan berpengalaman, dengan tujuan mempersiapkan ibu secara fisik dan mental. Di kelas ini, ibu hamil juga dapat bertemu dan berbagi pengalaman dengan ibu

hamil lainnya yang berada dalam kondisi serupa, sehingga dapat saling memberikan dukungan emosional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kelas ibu hamil dapat mengurangi risiko komplikasi, stres, serta potensi depresi selama kehamilan hingga pasca persalinan, sekaligus membantu persiapan dan mengurangi rasa sakit saat melahirkan, sehingga hasil persalinan menjadi lebih baik (Hamil et al., 2022)

## 6. Kesimpulan

Pengetahuan tentang persiapan fisik dan psikologis sangat penting bagi ibu hamil untuk mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan stres selama kehamilan. Hal ini juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka. Dalam persiapan persalinan, edukasi mengenai kesiapan fisik dan mental dapat membantu ibu hamil memahami proses melahirkan dengan lebih baik, sehingga mengurangi rasa takut yang sering muncul. Kelas ibu hamil menjadi media edukasi yang efektif, tidak hanya bagi ibu hamil tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya. Dalam kelas ini, informasi disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil dan mencakup intervensi emosional serta motivasi, yang membantu mereka membangun rasa percaya diri dan memberdayakan diri menjelang persalinan.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi (Tabel 2) yang berjudul "Tentang Persiapan Fisik dan Psikis dalam Persiapan Persalinan di Pustu Tenda" pada hari Kamis, 21 November 2024. Dari 13 responden yang terlibat, sebanyak 11 responden (84,6%) masuk dalam kategori baik, sementara 2 responden (15,3%) berada dalam kategori cukup, dan tidak ada yang tergolong dalam kategori kurang. Data ini menunjukkan bahwa para responden memiliki pengetahuan yang baik tentang persiapan persalinan, yang dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pekerjaan, dan informasi yang mereka terima.

## 7. Persembahan

Terimakasih kepada ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden, Pustu Tenda yang telah memfasilitasi, serta institusi yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan ini.

## 8. Referensi

Bmc, P., Fikre, R., Gubbels, J., & Teklesilasie, W. (2023). Akses terbuka efektivitas pelayanan yang dipimpin oleh kebidanan terhadap hasil

kehamilan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah: Tinjauan sistematis dan meta-analisis. *[Nama Jurnal Jika Ada]*, Volume(Edisi), 1–10.

Hamil, K. I., Hesti, N., & Wildayani, D. (2022). Edukasi persiapan fisik dan mental serta pendamping persalinan. *[Nama Jurnal Jika Ada]*, 2(2), 154–159.

Ii, B. A. B., & Teori, A. U. (2012). *[Judul Buku atau Artikel Jika Ada]*. *[Nama Jurnal/Buku Jika Ada]*, Volume(Edisi), Halaman.

Kartini, D. A., Raden, A., Utami, F. S., & Makiyah, S. N. (2019). Patient satisfaction health insurance participants in childbirth care. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 7(3), 190–200. <http://dx.doi.org/10.21927/jnki>

Arlym, L. T., & Herawati, Y. (2021). *[Judul Artikel Jika Ada]*. *[Nama Jurnal Jika Ada]*, 4, 1117–1123.

Septiana, M., Sapitri, A., & Novita, N. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 9(1), 159–167. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v9i1.310>

Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas ibu hamil terhadap kesehatan psikologis ibu hamil dan persiapan persalinan: Systematic review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1427>

Rosianna, B. S. (2023). Indikator yang mempengaruhi pengetahuan ibu primigravida dalam persiapan persalinan di rumah bersalin (RB) Hj. Hamidah Nasution Medan tahun 2023. *Excellent Midwifery Journal*, 6(1), 25–36.

Sofiyatin, R. (2022). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(4), 54–59.

Sweller, J., van Merriënboer, J. J. G., & Paas, F. (2019). Cognitive architecture and instructional design: 20 years later. *Educational Psychology Review*, 31(2), 261–292. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09465-5>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).