



PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI MASA PANDEMI COVID-19

Elia Ika Rahmawati¹, Ratih Indah Kartikasari^{*2}, Lilin Turlina³, Ponco Indah Arista Sari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Lamongan

*Email: ratih.umla@gmail.com

Abstract

This activity seeks to resolve problems that occur in pregnant women during the Covid-19 pandemic in order to fulfill the right to comfort and health in the psychological aspect, especially at the level of anxiety. The program that will be carried out is to empower pregnant women, namely providing counseling through a network or online. The counseling was carried out using the WhatsApp group social media, with the hope of fostering independence in overcoming the anxiety felt, both their own anxiety and anxiety felt by other pregnant women. The result is that pregnant women participate actively and listen well and there is a decrease in symptoms of anxiety for pregnant women before and after being given counseling using the Whatsapp group as peer health education.

Keywords: Pregnant Women, Anxiety, Covid-19

Abstrak

Kegiatan ini hendak mengupayakan penyelesaian masalah yang terjadi pada ibu hamil selama pandemi Covid-19 dalam rangka memenuhi hak kenyamanan dan kesehatan pada aspek psikologis khususnya pada tingkat kecemasan. Program yang akan dilakukan adalah dengan memberdayakan ibu hamil, yakni memberikan penyuluhan melalui jaringan atau online. Penyuluhan tersebut dilakukan dengan menggunakan media social WhatsApp group, dengan harapan dapat menumbuhkan kemandirian dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan, baik kecemasannya sendiri maupun kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil lainnya. Hasilnya ibu hamil berpartisipasi aktif dan menyimak dengan baik serta terdapat penurunan gejala kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan Whatsapp group sebagai peer health education.

Kata kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, Covid-19

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengumumkan bahwa wabah Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) sebagai keadaan darurat bagi kesehatan masyarakat dunia pada tanggal 30 Januari 2020. Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menyatakan bahwa wabah tersebut naik tingkat menjadi pandemi. Covid-19 adalah infeksi saluran pernafasan yang disebabkan oleh jenis corona virus yang baru ditemukan. Dalam kasus yang parah, Covid-19 dapat diperburuk dengan sindrom gawat pernafasan akut (ARDS), sepsis dan septic shock, gagal multiorgan, termasuk gagal ginjal atau gagal jantung akut (Yang, 2020). Selain menumbuhkan komplikasi yang berat pada individu yang terinfeksi, Covid-19 juga memiliki dampak yang luar biasa bagi kesehatan mental dan keadaan psikologis bagi individu yang tidak terinfeksi. Berdasarkan hasil penelitian terbaru yang dilaksanakan di Cina menyatakan bahwa

mewabahnya Covid-19 memiliki dampak psikologis paling besar pada individu yang tidak terinfeksi. Wang et al (2019) menemukan bahwa 54% responden penelitian memiliki dampak psikologis berupa tingkat kecemasan sedang sampai berat (28,8% kecemasan sedang hingga berat; 16,5% depresi sedang sampai berat; dan 8,1% stress sedang sampai berat). Penelitian lain yang dilakukan pada 4872 responden juga menyatakan bahwa prevalensi tingkat kecemasan, kombinasi tingkat kecemasan dan depresi, serta depresi sebesar 22,6%; 48,3%; dan 19,4% (Gao, 2020). Meskipun tidak ada laporan yang pasti, mayoritas dari individu yang terdampak aspek psikologisnya adalah ibu hamil.

Tekanan psikologis pada ibu hamil (seperti kecemasan, stress, dan depresi) memiliki prognosis yang kurang baik bagi janin yang dikandungnya. Hasil dari meta analisis menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan

pada masa kehamilan akan meningkatkan masalah sosioemosial dan meningkatkan gangguan perkembangan syaraf (*Autism Spectrum Disorder* atau ASD dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* atau ADHD) (Manzari, 2019; Madigan, 2018). Stress pada ibu hamil juga dapat mempengaruhi perubahan hormon selama kehamilan yang dimana perubahan ini akan berdampak pada perkembangan saraf janin (Hantsoo, 2019).

Mewabahnya Covid-19 di beberapa negara, termasuk Indonesia, juga mengubah sistem pelayanan kesehatan. Kunjungan pasien ke tenaga kesehatan menjadi terbatas, termasuk kunjungan pemeriksaan kehamilan yang seharusnya minimal dilakukan empat kali menjadi dua kali. Hal ini juga dapat mempengaruhi keadaan psikologis ibu hamil, dimana ibu hamil kehilangan hak-haknya untuk bisa bertatap muka dan konsultasi secara langsung oleh tenaga kesehatan. Selama masa pandemi ini, pemeriksaan kehamilan dialihkan menggunakan *telemedicine* atau *telehealth* dengan catatan tidak ada masalah yang serius pada kehamilannya. Oleh karena itu diperlukan adanya penanganan yang lebih lanjut untuk mengatasi adanya dampak psikologis yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19.

Salah satu upaya untuk mengurangi dampak psikologis yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19 adalah dengan membentuk grup-grup ibu hamil dengan memanfaatkan media sosial yang ada, salah satunya adalah dengan menggunakan WhatsApp group. Melalui WhatsApp group diharapkan dapat terbentuk kelompok pendidikan kesehatan sebaya (*peer health education*) ibu hamil sehingga ibu hamil tersebut dapat saling bertukar pengetahuan, saling memotivasi satu sama lain, dan dapat mengurangi tingkat kecemasan sebagai dampak psikologis selama pandemi Covid-19 secara mandiri.

METODE

Semakin meningkatnya individu yang terinfeksi Covid-19 memiliki dampak pada beberapa hal. Salah satu hal yang terdampak tetapi masih minim perhatian dari para *stakeholder* dan pemangku kebijakan adalah aspek psikologis pada ibu hamil. Kesehatan dan kesejahteraan psikologis ibu hamil tidak kalah

penting dengan kesehatan fisik nya. Dua hal tersebut merupakan dua sisi mata uang yang tidak bisa dipisahkan dan akan saling mempengaruhi satu sama lain. Beberapa dampak psikologis pada ibu hamil yang diakibatkan dengan adanya pandemi Covid-19 adalah meningkatnya tingkat kecemasan, meningkatnya tingkat depresi, dan meningkatnya tingkat stress (Wang et al., 2019; Gao, 2020).

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) ini untuk mendukung upaya pengurangan dampak pandemi Covid-19 pada aspek psikologis, khususnya tingkat kecemasan, pada ibu hamil. Target yang hendak dicapai adalah:

1. Tumbuhnya kesadaran mandiri ibu hamil mengenai dampak pandemic Covid-19 pada aspek psikologi yang dialaminya
2. Tumbuhnya kesadaran ibu hamil bahwa kesejahteraan psikologis juga tidak kalah penting jika dibandingkan dengan kesehatan fisik
3. Tumbuhnya kemampuan ibu hamil untuk mengatasi tingkat kecemasan yang dirasakan sebagai dampak psikologis pandemi Covid-19 secara mandiri
4. Tumbuhnya kesadaran ibu hamil untuk saling memotivasi satu sama lain guna menurunkan tingkat kecemasan sebagai dampak psikologi dari pandemi Covid-19
5. Tumbuhnya kemampuan ibu hamil untuk menjadi kelompok Pendidikan kesehatan sebaya (*peer health education*) dan menggunakan *WhatsApp group* yang dibentuk sebagai wadah untuk saling bertukar informasi, pengetahuan, dan saling memotivasi satu sama lain.

Luaran yang hendak diupayakan dan dicapai melalui kegiatan pengabmas ini adalah peningkatan kesejahteraan dan kesehatan psikologis, khususnya dalam mengurangi tingkat kecemasan, sebagai dampak dari pandemi Covid-19 dengan memberikan penyuluhan dan memanfaatkan media sosial melalui:

1. Terbentuknya *WhatsApp group* sebagai media pelaksanaan penyuluhan dan membentuk kelompok pendidikan kesehatan sebaya (*peer health education*) bagi ibu hamil sebagai wadah untuk saling bertukar pengetahuan dan

- saling memberikan motivasi agar mampu mengatasi tingkat kecemasan selama pandemi COVID-19 secara mandiri.
2. Tersusunnya buku saku ibu hamil yang digunakan sebagai pedoman penyuluhan dan pedoman pelaksanaan kelompok pendidikan kesehatan sebaya (*peer health education*).
 3. Menurunnya tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.
 4. Artikel dalam Jurnal Pengabdian Masyarakat
- Waktu pelaksanaan pengabmas ini pada bulan Februari sampai Maret 2021 di TPMB Lina Gunawan, S.ST Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan dengan sasaran seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan trimester awal sampai trimester akhir yang periksa antenatal care (ANC). Teknis pelaksanaannya, tim mengirimkan surat ijin kepada TPMB Lina Gunawan, S.ST dan melakukan survey melalui telephone. Tim melakukan penginputan nomor ibu hamil selanjutnya dibuatkan grup whatsapp. Secara terjadwal, tim melakukan penyuluhan secara online. Dilakukan pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil pretest dan posttest menggunakan kuessioner melalui link.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi pendidikan kesehatan tentang “Kesehatan Mental Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19” diberikan melalui grup whatsapp yang telah dibentuk oleh tim pengusul di hari sebelumnya. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang ini dihadiri 13 ibu hamil yang menjadi pasien di TPMB Lina Gunawan, S.ST. Hasil evaluasi proses menunjukkan bahwa hamil yang menjadi peserta berpartisipasi aktif dan menyimak saat diberikan materi pendidikan kesehatan berupa video yang telah di upload di dalam link *youtube* oleh tim pengusul. Saat diberikan pendidikan kesehatan, tim pengusul juga meminta ibu hamil untuk mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi ini dipraktikkan dengan harapan dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil itu sendiri supaya lebih relaks baik fisik maupun psikisnya. Selain itu, hasil evaluasi akhir menunjukkan bahwa sebagian ibu-ibu hamil juga aktif menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim pengusul dalam bentuk kuis saat

dilakukannya evaluasi terhadap materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan.

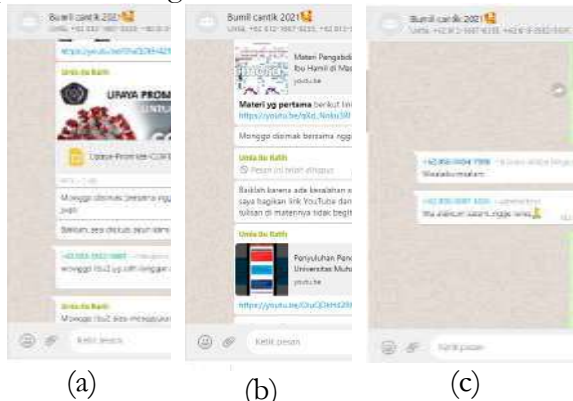
Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, tim pengusul juga melakukan pretest. Pretest ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di masa pandemi Covid-19 sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Satu hari setelah diberikan pendidikan kesehatan, tim pengusul melakukan posttest yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Dari pretest dan posttest yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa gejala kecemasan dan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil mengalami penurunan. Hasil dari pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel dan Gambar

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan

No. Responde n	Pretes t	Posttes t	Kesimpula n
1	Tidak cemas	Tidak cemas	Tetap
2	Cemas ringan	Tidak cemas	Turun
3	Tidak cemas	Tidak cemas	Tetap
4	Tidak cemas	Tidak cemas	Tetap
5	Cemas sedang	Cemas sedang	Tetap
6	Cemas sedang	Tidak cemas	Turun
7	Cemas sedang	Cemas ringan	Turun
8	Tidak cemas	Tidak cemas	Tetap
9	Cemas ringan	Cemas ringan	Tetap
10	Cemas sedang	Cemas ringan	Turun
11	Tidak cemas	Tidak cemas	Tetap
12	Cemas ringan	Tidak cemas	Turun
13	Cemas ringan	Tidak cemas	Turun

Berdasarkan tabel 1 diatas, dari 13 ibu hamil 7 tetap sedangkan 6 ibu hamil mengalami penurunan tingkat kecemasan.



Gambar Proses pelaksanaan pengabmas online
Whatsapp grup : (a) Materi penyuluhan (b)
Penyuluhan online menggunakan link *Youtube*
(c) Pengukuran kecemasan menggunakan link

KESIMPULAN

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang “Kesehatan Mental Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19”, ibu-ibu hamil dapat lebih memahami tentang materi yang telah disampaikan. Selain itu, gejala kecemasan dan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil mengalami penurunan. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas pendidikan kesehatan kepada ibu-ibu hamil agar pemahaman ibu-ibu hamil tentang pentingnya menjaga kondisi psikologis atau kesehatan mental menjadi lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini dalam program Hibah Internal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz A, Zork N, Aubey JA, et al. Telehealth for high risk pregnancies in the setting of the COVID-19 Pandemic. *Am J Perinatol*. 2020.
- Gao J, Zheng P, Jia Y, et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 Outbreak. 2020. Available at

SSRN 3541120:
<https://ssrncom/abstract=3541120>.

- Hantsoo L, Kornfield S, Anguera MC, et al. Inflammation: a proposed intermediary between maternal stress and offspring neuropsychiatric risk. *Biol Psychiatry*. 2019;85(2):97–106.
- Madigan S, Oatley H, Racine N, et al. A meta-analysis of maternal prenatal depression and anxiety on child socioemotional development. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2018;57(9): 645–657. e648.
- Manzari N, Matvienko-Sikar K, Baldoni F, et al. Prenatal maternal stress and risk of neurodevelopmental disorders in the offspring: a systematic review and meta-analysis.
- Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID19) epidemic among the general population in China. *IJERPH*. 2020;17(5):1729.
- Yang X, Yu Y, Xu J, Shu H, Xia J, Liu H et al. Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study. *Lancet Respir Med*. 2020. Epub 2020/02/28. doi: 10.1016/S2213-2600(20)30079-5. PubMed PMID: 32105632