

## Pemberdayaan Kader Tim Pendamping Keluarga Dalam Pendampingan Ibu Hamil dan Terapi Doa Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Nur Zuwariah<sup>1</sup>, Nur Masruroh<sup>2</sup>, Fitria Dwi Anggraini<sup>3</sup>, Mery Susanti<sup>4</sup>, Aldilia W.P<sup>5</sup>

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*e-mail korespondensi: nurzuwariah@unusa.ac.id

### Abstract

*Anxiety during pregnancy, especially in the third trimester are unavoidable. Anxiety will have a negative impact on the baby and the mother. The results of a preliminary survey by the head of RW 02 cadres in Pacar Kembang Village, Surabaya, said that the family support team cadres did not yet have knowledge about accompanying pregnant women and prayer therapy in an effort to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester. The purpose of community service is to empower and implement knowledge transfer to the family support team cadre group in accompanying pregnant women and prayer therapy in an effort to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester. The method used in this community service is to provide Health Counseling with a lecture method assisted by a prayer therapy pocket book and role-playing assistance. Results The study showed that the level of knowledge of the family support team cadres from the pre-test was a small part (10%) knowledge level was good, and in the post-test there was an increase in almost all (85%) knowledge level was good. The conclusion after being given education and role-playing assistance, there was an increase in the knowledge level of the family support team cadre group in accompanying pregnant women and prayer therapy for pregnant women in the third trimester who were experiencing anxiety.*

**Keywords:** : Family Support Team; prayer therapy; anxiety; pregnant women in the third trimester

### Abstrak

Kecemasan dan kekhawatiran selama kehamilan khususnya ibu hamil trimester III merupakan kejadian yang tidak bisa dihindari. Kecemasan akan berdampak negative bagi bayi yang dikandung maupun sang ibu. Hasil Survey pendahuluan ketua kader RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya mengatakan kader tim pendamping keluarga belum memiliki ilmu tentang pendampingan ibu hamil dan terapi doa dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah memberdayakan dan melakukan implementasi transfer ilmu kepada kelompok kader tim pendamping keluarga dalam pendampingan ibu hamil dan terapi doa dalam upaya menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan Penyuluhan Kesehatan dengan metode ceramah dibantu dengan media buku saku terapi doa dan pendampingan bermain peran. Hasil Penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan kader tim pendamping keluarga dari pre test Sebagian kecil (10 %) tingkat pengetahuan baik, dan post test terjadi peningkatan hampir seluruhnya (85%) tingkat pengetahuan baik. Simpulan setelah diberikan edukasi dan pendampingan bermain peran, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan kelompok kader tim pendamping keluarga dalam pendampingan ibu hamil dan terapi doa ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan.

**Kata Kunci:** Terapi Doa; Tim Pendamping Keluarga; kecemasan; Ibu Hamil

Accepted: 2024-09-19

Published: 2025-04-09

## PENDAHULUAN

Kecemasan dan kekhawatiran selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak bisa dihindari, Hampir seluruh ibu hamil trimester III mengalami proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Apabila ibu hamil tidak mampu mengontrol kecemasannya maka hal tersebut sangat berbahaya bagi pertumbuhan janinnya. Hal ini disebabkan karena ibu hamil yang mengalami stress tubuh ibu akan memproduksi hormone

stress yang bernama kortisol, Ketika hormone kortisol meningkat maka pembuluh darah didalam tubuh akan menyempit sehingga pasokan oksigen ke janin terhambat (Aisyah Siti, 2019)

Kecemasan yang banyak dialami oleh ibu hamil dapat berdampak negative bagi bayi yang dikandung maupun sang ibu. Kondisi psikologis ibu dapat membawa dampak yaitu rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga ditakutkan dapat mengakibatkan persalinan sebelum waktunya. (Fatima, 2019). Penelitian telah menunjukkan bahwa suatu kondisi seperti kecemasan selama kehamilan berhubungan dengan gangguan perkembangan kognitif anak, dapat juga menyebabkan masalah perilaku dan emosional jangka panjang pada anak. (Fadzria, Meliani SH 2016).

Pendamping kehamilan adalah mendampingi atau menemani ibu selama proses kehamilan. Masa kehamilan merupakan masa yang cukup berat menanti selama 9 bulan sehingga membutuhkan dukungan dan pendampingan sampai proses menjelang persalinan. Peran tim pendamping keluarga ibu hamil selama proses kehamilan juga dapat memberikan dampak yang baik, karena akan memberikan rasa aman serta nyaman. Dukungan emosional dari pendampingan ibu hamil dapat membesarkan hati ibu, mengurangi rasa sakit serta proses kehamilannya berjalan normal. (Hawari. Dadang, 2017).

Terapi doa sebagai mediasi atau terapi merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh pada ibu hamil. Doa dianggap dapat membantu individu dalam membentuk keyakinan kepada Allah SWT. Terapi Doa merupakan serangkaian kalimat mengingat Allah yang menghasilkan efek medis dan psikologis yaitu menyeimbangkan kadar serotonin dan non-epinephrine, sehingga hati merasa damai dan pikiran merasa tenang. (Rahmadhan, Abd, 2020).

Dari hasil Survey pendahuluan ketua kader RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya mengatakan kader tim pendamping keluarga belum memiliki ilmu tentang pendampingan ibu hamil dan terapi doa dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

## **METODE**

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan kepada tim Kader pendamping keluarga di RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya tentang Pendampingan Ibu Hamil dan Terapi Doa dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Tahap persiapan sebelum dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah menyusun proposal kegiatan, melakukan rapat strategi pelaksanaan yang dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas strategi dan perencanaan program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan, serta melakukan proses perijinan. Pada tahap pelaksanaan kegiatan terlebih dahulu diadakan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan tim kader pendamping keluarga tentang pendampingan ibu hamil dan terapi doa. selanjutnya tim kader pendamping keluarga diberi materi tentang tujuan, manfaat pendampingan dan terapi doa dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan metode ceramah dengan media buku saku tuntunan doa-doa sebagai alat pendukung. Setelah sesi penyampaian materi selesai dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan sesi pendampingan bermain peran tentang pendampingan ibu hamil dan terapi doa. Di akhir sesi, tim kader pendamping keluarga diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang sekiranya belum dipahami baik saat sesi penyampaian materi maupun saat sesi pendampingan. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan tim kader pendamping keluarga setelah diberikan materi tentang pendampingan ibu hamil dan terapi doa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pre test dari 20 tim kader pendamping keluarga, sebagian besar (75%) memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang pendamping ibu

hamil dan terapi doa, Sedangkan dari hasil post test dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya (85%) memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pendamping ibu hamil dan terapi doa. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pemberian informasi dengan menggunakan metode ceramah dengan media modul tuntunan doa-doa dan pendampingan bermain peran mampu meningkatkan tingkat pengetahuan tim kader pendamping keluarga sebagai responden. Hal ini sesuai dengan pendapat Niko, P. F. (2018) yang membuktikan adanya pengaruh pemberian terapi doa-doa (dzikir) untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Islamika*, I (1).

**Tabel 1.** Hasil Pre test dan Post Test Pengetahuan Tim Kader Pendamping Keluarga tentang Pendamping Ibu Hamil Dan Terapi Doa pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil	Pretest		Posttest	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Baik	2	10%	17	85%
Cukup	3	15%	3	15%
Kurang	15	75%	0	0%
Total	20	100%	20	100%



**Gambar 1.** Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan Tim Kader Pendamping Keluarga

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Pemberdayaan Kader Tim Pendamping Keluarga Dalam Pendampingan Ibu Hamil Dan Terapi doa Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III" ini dilakukan dengan metode ceramah dengan media modul tuntunan doa-doa, serta pendampingan bermain peran. Sasaran kegiatan ini adalah tim Kader pendamping keluarga RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya sejumlah 20 orang.. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan tingkat pengetahuan dan ketrampilan pada tim kader kader pendamping keluarga dalam melakukan pendampingan ibu hamil dan terapi doa pada Ibu Hamil Trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsi Rianida, Wisudawati R.E, Ulfa Maria. (2023) *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil*. *Jurnal Aisyiyah Medika* Volume 08 No.02.
- Aisyah Siti. (2019) *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil primigravida Dan Multigravida Dalam Menghadapi Persalinan*. *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan* Vol.11 No.1., Juni 2019.

- Fadzria, Meliani SH. (2016) *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Tengah Kecamatan Langsa Kota Langsa, Aceh*: Fakultas Kedokteran Syiah Kuala.
- Hawari, Dadang. (2017). *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi* (edisi Pertama). Jakarta: EGC
- Kumala, O.D, Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). *Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hiperetensi*. PSYMPATHIC: Jurnal Ilmia Psikologi, 4(1), 55-66
- Niko, P.F. (2018). *Pengaruh Terapi Dzikir Untuk menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Islami*, 1(1).
- Novitasari, T., Budiningsih, T. E., & Maburri, M. I. (2013). Keefektivan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. *Dev Clin Psychol*, 62–70.
- Pieter, Z. H. & Namora, L. L. (2011). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Tyastuti, Siti. (2016) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rahmadhan, Abd. (2020). *Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Tarbawi*. Volume 05 No 01 p-ISSN: 2527-4082 e-ISSN: 2622-920X
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2016). Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan dengan kepatuhan antenatal care (ANC) di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Universitas Sam Ratulang*.