

Penyuluhan Kesehatan Ibu Hamil Cerdik Hadapi Pre Eklampsia dan Kecemasan

Liliek Pratiwi¹, Ahmad Ade Gunawan², Aini Novita Maharani³, Annissa Dwi Kusmayanti⁴, Atika Rahmah⁵, Ayuni Rahma Wiyanto⁶, Cleafatra Nurlaili Kamalin⁷, Dimas Aditia⁸, Dini Ayu Lestari⁹, Fahdzah Amalia Rochmah¹⁰, Fatimah Tuzzaqroh¹¹, Fida Zauhair Qolbi¹², Geulis Diah Rosalia¹³, Iklima Zuliyanti¹⁴, Marta Nurbayani¹⁵, Mila Amalia¹⁶, Nadya Restu Putri¹⁷, Nazwa Maulidiyah¹⁸, Nur Ba'iyah Hakimah¹⁹, Rafli Al Fajri²⁰, Roslinah²¹, Rosmala Adawiyah Alvaralisa²², Sandi Maolana²³, Syahrul Fadhilah²⁴, Widia Shalva Oktavia²⁵, Yuliyana²⁶, Yunita Maharani²⁷, Zahrha Ratna Salsabila²⁸
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon
e-mail: liliek.pratiwi@umc.ac.id

Abstrak

Preeklampsia adalah masalah serius dalam kehamilan yang bisa mengancam nyawa ibu dan bayi jika terlambat dideteksi dan ditangani. Belum lagi, perasaan cemas selama hamil juga bisa memperburuk kesehatan ibu dan mempengaruhi pertumbuhan bayi. Makanya, penting banget bagi ibu hamil untuk mendapatkan informasi yang benar agar lebih siap menghadapi kedua masalah ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil, supaya mereka lebih pintar dalam menghadapi risiko preeklampsia dan kecemasan dengan cara meningkatkan kesadaran dan pencegahan. Kegiatan ini meliputi penyuluhan dengan diskusi santai di Balai Desa, dan pembagian door prize yang bermanfaat melalui kuis terkait pertanyaan materi penyuluhan. Semuanya dilakukan di Balai Desa Sukasari, Mandirancan, Kabupaten Kuningan. Setelah dievaluasi, ternyata pengetahuan peserta meningkat tentang gejala preeklampsia, cara mengontrol tekanan darah, dan teknik relaksasi sederhana untuk mengatasi kecemasan. Kegiatan ini juga menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan mental dan fisik ibu hamil. Dengan penyuluhan yang terus-menerus dan cara yang melibatkan semua pihak, diharapkan akan muncul kesadaran bersama tentang pentingnya mendeteksi preeklampsia sejak awal dan mengelola stres selama kehamilan.

Kata Kunci: *Ibu Hamil, Pre Eklampsia, Kecemasan, Penyuluhan Kesehatan.*

Abstract

Discovery and treatment of preeclampsia too late can be a life-threatening condition for both the mother and the child over the course of the pregnancy. Moreover, pregnancy-related anxiety might worsen the health of the mother and influence the baby's development. For this reason, it is imperative that expectant mothers be more ready to deal with these two problems by having the appropriate knowledge. By increasing awareness and encouraging prevention, this community service event was intended to inform expectant mothers about health concerns and help them to make more informed choices on how to control the risks of preeclampsia and anxiety. The event's informative lectures at the Village Hall were followed by casual conversations and a quiz based on the

training material, which was utilized to hand out useful door prizes. The Sukasari Village Hall in Mandirancan, Kuningan District, provided the venue for all events. Participants had become more familiar about the signs of preeclampsia, how to regulate blood pressure, and basic relaxation techniques to lower anxiety following the assessment. Furthermore emphasized at the event was the essential part family support has in helping expected moms maintain their mental and physical health. Continuous instruction and an inclusive approach including all stakeholders should help to create a shared awareness of the need to recognize preeclampsia early and control stress throughout pregnancy. Translated using DeepL.com's free version.

Kata Kunci: *Pregnant Woman, Pre Eklampsia, Anxietas, Health Education.*

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kehamilan yang paling serius adalah preeklampsia, yang ditandai dengan tekanan darah tinggi ($\geq 140/90$ mmHg) dan proteinuria setelah 20 minggu kehamilan. Kehamilan, predisposisi genetik, dan faktor maternal (seperti usia di bawah 20 atau di atas 35 tahun, obesitas, dan hipertensi kronis) masih dianggap sebagai penyebab multifaktorial preeklampsia. Patogenesis utama adalah disfungsi endotel dan ketidakseimbangan antara faktor vasokonstriktor (endotelin, tromboksan A2) dan faktor vasodilator (renin-angiotensin). Tekanan darah selama kehamilan juga dapat diperparah oleh faktor eksternal seperti stres psikologis. Akibat preeklampsia dapat sangat serius, termasuk gagal ginjal, eklampsia (kejang), stroke, dan kemungkinan kematian ibu. Pada bayi, hal ini dapat menyebabkan kelahiran prematur, IUGR, dan asfiksia. Selain itu, preeklampsia memiliki korelasi yang kuat dengan gangguan mental pasca persalinan, kualitas hidup yang lebih rendah, dan konsekuensi jangka panjang seperti hipertensi kronis. Kejadian hipertensi dan preeklampsia memiliki korelasi yang kuat dengan kecemasan pada wanita hamil. Sebuah studi tahun 2021 yang dilakukan di Tasikmalaya menunjukkan korelasi yang signifikan ($p < 0,05$) antara tingkat kecemasan tinggi (skor DASS rata-rata > 10) dan risiko meningkat terjadinya preeklampsia dan asfiksia neonatal (Silalahi et al, 2021, *Frontiers in Endocrinology*, 2020, *IntechOpen*, 2022).

Kecemasan dapat memperburuk kontrol tekanan darah melalui mekanisme hormonal (kortisol, katekolamin), meningkatkan risiko komplikasi seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan gangguan kognitif jangka panjang pada bayi. Interaksi antara faktor fisiologis (preeklampsia) dan psikologis (kecemasan) menghasilkan efek sinergis. Tingkat kecemasan yang tinggi meningkatkan risiko preeklampsia dan hipertensi gestasional, sementara preeklampsia sendiri dapat membuat seorang ibu lebih cemas akibat bahaya bagi kesehatannya sendiri dan janin yang dikandungnya. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan dan dukungan sosial merupakan landasan intervensi yang berhasil (Gong, Y., Fu, S., Yang, Q., et al, 2021, Horsley et al 2022, Umamah et al, 2022). Seorang ibu yang terinformasi dengan baik dan didukung secara memadai lebih mungkin mengelola stres, memantau tekanan darahnya, dan menjalani gaya hidup sehat. Dua gangguan yang umum terjadi di Indonesia adalah

preeklampsia dan kecemasan selama kehamilan, dengan insidensi masing-masing 3–8% dan 28–60% (Gustirini, 2019, Bardja, 2020, Az Zahra, 2022).

Obesitas, usia lanjut, hipertensi, dan situasi epidemi adalah faktor risiko. Hubungan antara kecemasan dan preeklampsia menunjukkan bahwa pencegahan harus komprehensif, termasuk identifikasi dini, pendidikan, dan dukungan sosial. Untuk melindungi ibu dan anak dari komplikasi kehamilan yang serius, pemerintah dan layanan kesehatan harus mengembangkan strategi promosi dan pencegahan seperti pendidikan, konseling, dan dukungan keluarga.

Edukasi tentang kesehatan bagi ibu yang sedang mengandung adalah langkah krusial dalam upaya memajukan dan menjaga kesehatan ibu serta bayi yang dikandungnya. Kegiatan penyuluhan dengan tema “Ibu Hamil Pintar Menghadapi Preeklampsia dan Rasa Cemas” yang diadakan di Desa Sukasari memiliki tujuan utama untuk memberikan wawasan yang benar mengenai bahaya preeklampsia dan perasaan cemas selama kehamilan, termasuk cara-cara yang cerdas dan mandiri untuk mencegah dan mengendalikan kondisi tersebut. Preeklampsia merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu dan masalah kehamilan di Indonesia. Seringkali, ibu hamil tidak menyadari kondisi ini karena gejalanya mungkin ringan di awal, tetapi bisa berkembang menjadi serius dengan cepat. Begitu juga dengan kecemasan saat hamil, yang sering dianggap sebagai keluhan emosional biasa. Padahal, penelitian ilmiah menunjukkan bahwa kecemasan ini bisa mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi, bahkan meningkatkan risiko terjadinya preeklampsia itu sendiri. Tujuan utama dari penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tanda-tanda awal preeklampsia, seperti tekanan darah tinggi, pembengkakan, dan adanya protein dalam urine.

Selain itu, penyuluhan ini juga bertujuan mengajari mereka untuk aktif memantau kesehatan dengan rutin memeriksakan diri ke layanan antenatal care (ANC). Penyuluhan ini juga diharapkan dapat membantu ibu hamil mengenali tanda-tanda kecemasan berlebihan dan belajar mengendalikan emosi melalui teknik relaksasi sederhana, dukungan dari orang sekitar, dan komunikasi yang terbuka dengan pasangan atau tenaga medis. Manfaat dari kegiatan ini sangat besar, tidak hanya dirasakan oleh ibu hamil secara pribadi, tetapi juga berdampak positif pada keluarga dan masyarakat. Dengan pengetahuan yang bertambah, ibu hamil dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam menjaga kesehatannya, misalnya dengan menerapkan pola makan yang sehat, menghindari stres berlebihan, dan mendapatkan layanan kesehatan tepat waktu. Penyuluhan ini juga meningkatkan peran serta keluarga, terutama suami, dalam proses kehamilan, yang terbukti dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas kehamilan secara keseluruhan. Di tingkat masyarakat, penyuluhan ini membantu menciptakan kesadaran akan pentingnya kesehatan, terutama terkait dengan kehamilan yang sehat dan aman. Masyarakat di Desa Sukasari menjadi lebih peduli terhadap pentingnya deteksi dini preeklampsia dan pengelolaan stres selama masa kehamilan. Selain itu, kegiatan ini membuka

kesempatan untuk berdiskusi dan bertanya jawab, mendorong partisipasi aktif peserta, dan membuat penyuluhan lebih efektif dan mudah diterapkan. Melalui pendekatan yang interaktif dan sesuai dengan kebutuhan setempat, penyuluhan ini berhasil menanamkan pemahaman bahwa menjaga kesehatan selama kehamilan bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan kerja sama antara ibu, keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Diharapkan, penyuluhan ini menjadi awal dari program berkelanjutan yang dapat diterapkan di desa-desa lain untuk mengurangi angka masalah kehamilan dan meningkatkan kualitas hidup ibu dan anak.

METODE

Pendekatan yang diterapkan yaitu pemberian edukasi berupa presentasi materi dan sesi tanya jawab seputar cara penanganan preeklampsia-eklampsia serta kecemasan pada ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi beberapa tahapan, yaitu, mengidentifikasi permasalahan terkait minimnya pengetahuan tentang preeklampsia-eklampsia dan kecemasan pada ibu hamil di kalangan warga Desa Sukasari, Kec. Mandirancan, Kab. Kuningan, melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan di Desa Sukasari, Kec. Mandirancan, Kab. Kuningan. Kemudian menentukan sasaran kegiatan, yaitu sebanyak 21 orang wanita, terdiri dari 2 ibu hamil dan 19 wanita usia subur. Acara diawali dengan pembukaan, perkenalan, dan penyampaian maksud serta tujuan kegiatan, termasuk pelaksanaan penyuluhan kesehatan mengenai materi preeklampsia-eklampsia dan kecemasan pada ibu hamil. Pada kegiatan inti, sesi utama diisi dengan pemaparan materi edukasi tentang preeklampsia-eklampsia dan kecemasan pada ibu hamil oleh narasumber Liliek Pratiwi S. Kep. , Ners. , M. KM. , Rosmala Adawiyah Alvaralisa, dan Sandi Molana. Kemudian, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab seputar materi yang telah dipaparkan. Pada penutupan, dilakukan post-test secara tertulis dengan 29 pertanyaan dan secara lisan dengan 5 pertanyaan terkait materi preeklampsia-eklampsia dan kecemasan pada ibu hamil, sebagai bahan evaluasi untuk mengukur pemahaman peserta kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Sabtu, 24 Mei 2025, telah diadakan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dimulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Acara ini bertempat di gedung serbaguna desa Sukasari, kecamatan Mandirancan, kabupaten Kuningan.



Gambar 1. Menyanyikan lagu Indonesia Raya, sebelum memulai acara



Gambar 2. Para peserta penyuluhan mengisi daftar hadir

Acara dibuka oleh Iklima Zulianti selaku MC, yang kemudian mengarahkan ke sesi selanjutnya. Sebagai wujud cinta tanah air, hadirin bersama-sama menyanyikan lagu Indonesia Raya di bawah komando dirigen Martha Nurbayani. Usai menyanyikan lagu kebangsaan, beberapa tokoh yang berperan penting dalam penyuluhan menyampaikan kata sambutan. Sambutan pertama datang dari C, penanggung jawab kegiatan penyuluhan kesehatan, disusul oleh Bapak Kusmadi, yang mewakili Kepala Desa Sukasari. Bidan Nina Sri Ayuningsih, S. Keb. , dari Puskesmas Desa Sukasari, turut memberikan sambutan, dan diakhiri oleh Atika Rahmah, Wakil Ketua Pelaksana Penyuluhan. Sesi utama dimulai dengan presentasi menarik dari Rosmala Adawiyah Alvararisa tentang "Yuk Kenali IMS". Presentasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang Infeksi Menular Seksual (IMS), bagaimana penyakit ini bisa menular, serta pentingnya pencegahan melalui perilaku seksual yang aman dan bertanggung jawab.



Gambar 3. Pemaparan materi kedua oleh Sandi Maolana



Gambar 4. Pemaparan materi oleh Ibu Liliek Pratiwi, S.Kep., Ners., M.KM



Gambar 5. Pemaparan materi pertama oleh rosmala Adawiyah Alvaralisa



Gambar 6. Peserta mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab

Selanjutnya, Sandi Maolana memaparkan artikel berjudul "Kecemasan", memberikan wawasan mendalam mengenai gejala kecemasan, cara mengelola perasaan cemas, dan pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Sebagai penutup, Ibu Liliek Pratiwi, S. Kep. , Ners. , M. KM. , membawakan materi tentang ASI, Teknik Menyusui, isu-isu terkini seputar masalah ASI, Metode Amenorea Laktasi (MAL), Teknik Hoffman, serta Pijat Oksitosin. Beliau menekankan betapa pentingnya peran tenaga kesehatan dalam menjaga kesehatan masyarakat dan mempromosikan gaya hidup sehat dan bersih. Secara keseluruhan, ketiga materi ini sangat bermanfaat bagi peserta, membantu mereka meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan fisik dan mental, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Metode Amenore Laktasi (MAL) adalah cara kontrasepsi alami yang memanfaatkan pemberian ASI, yang tentu saja juga penting untuk nutrisi terbaik bagi si kecil. Cara ini bekerja secara alami di dalam tubuh. Saat ibu memberikan ASI eksklusif, hormon prolaktin yang tinggi untuk mendorong produksi ASI juga menekan terjadinya ovulasi atau pelepasan sel telur. Hasilnya, ibu yang sering menyusui cenderung tidak datang bulan dan potensi untuk hamil pun jadi lebih kecil. Akan tetapi, suksesnya cara ini sangat tergantung pada tiga syarat utama: ibu belum haid lagi setelah melahirkan, usia bayi belum genap enam bulan, dan bayi hanya diberi ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain. Jika ketiga syarat ini terpenuhi, MAL bisa mencegah kehamilan hingga 98%. Sebagai metode yang alami, gratis, dan tidak mengganggu produksi ASI, MAL punya keunggulan tersendiri, tapi hanya efektif sementara dan butuh keseriusan penuh dari ibu untuk menjaga jadwal menyusui, termasuk malam hari. Jika menstruasi sudah datang lagi atau bayi sudah mulai makan makanan pendamping, MAL sudah tidak bisa diandalkan lagi dan ibu sebaiknya mempertimbangkan alat kontrasepsi yang lain. Pemanfaatan ASI sebagai kontrasepsi bisa jadi opsi awal yang aman dan alami dalam merencanakan keluarga kalau dipahami dengan betul, terutama di enam bulan pertama setelah melahirkan. Penting sekali bagi ibu untuk mendapatkan informasi yang lengkap mengenai hal ini supaya bisa membuat keputusan yang tepat sesuai kondisi dan

kebutuhan masing-masing (Jannah et al, 2023, Institute for Reproductive Health, 2022)



Gambar 7. Pemberian reward kepada peserta Oleh Rosmala Adawiyah Alvaralisa



Gambar 8. Pemberian reward kepada Peserta oleh Ibu Liliek Pratiwi, S.Kep., Ners., M.KM.

Setelah sesi pengisian Mental Healt Screaning dan pertanyaan fakta dan mitos seputar kehamilan kepada para peserta, panitia juga memberikan reward kepada peserta yang aktif selama sesi berlangsung. Reward Tersebut diberikan secara simbolis oleh Ibu Liliek Pratiwi, S.Kep., Ners., M.KM., dan Rosmala Adawiyah Alvaralisa.

Setelah seluruh rangkaian materi penyuluhan selesai disampaikan, acara dilanjutkan dengan penyerahan sertifikat sebagai bentuk apresiasi kepada pemateri dan perwakilan dari pemerintah desa oleh panitia penyuluhan. Momen ini menjadi simbol penghargaan atas kontribusi dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan edukatif tersebut.Selanjutnya, seluruh peserta, panitia, dan pemateri mengikuti sesi foto bersama untuk mengabadikan kebersamaan dan semangat kolaboratif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di masyarakat. Sebagai penutup, peserta juga diberikan kesempatan untuk melakukan pemeriksaan fisik secara gratis, seperti cek tekanan darah, berat badan, dan konsultasi kesehatan ringan.



Gambar 9. Sertifikat kepada pemateri oleh ketua pelaksana



Gambar 10. Cek kesehatan gratis



Gambar 11. Sesi foto bersama peserta, pemateri dan panitia

SIMPULAN

Program sosialisasi kesehatan di Desa Sukasari terbukti sukses dalam meningkatkan pemahaman warga, khususnya ibu hamil dan wanita usia subur, tentang betapa krusialnya memahami dan mengatasi preeklampsia, eklampsia, serta perasaan cemas saat mengandung. Lewat cara penyampaian yang mendidik dan melibatkan peserta secara aktif, mereka memperoleh informasi lengkap seputar tanda-tanda, hal-hal yang meningkatkan risiko, serta cara mencegah dan menangani kondisi-kondisi tersebut sejak dini. Lebih lanjut, para peserta juga jadi lebih mengerti tentang kesehatan reproduksi, termasuk bagaimana merencanakan kehamilan yang sehat, cara menyusui yang benar, dan memanfaatkan ASI sebagai alat kontrasepsi alami yang aman serta efektif selama masa menyusui. Kegiatan ini juga memberi penekanan pada pentingnya menjaga kondisi mental ibu selama kehamilan dan setelah melahirkan, mengingat rasa cemas yang berlebihan bisa berdampak negatif pada perkembangan janin dan juga hubungan antara ibu dan si kecil. Materi dibawakan oleh tenaga kesehatan yang ahli dengan memakai alat bantu visual, diskusi berkelompok, dan contoh-contoh sederhana agar mudah dimengerti. Efek positif dari program ini terlihat

dari semakin banyaknya peserta yang aktif bertanya dan juga tekad mereka untuk menerapkan ilmu yang didapat dalam keseharian. Maka dari itu, sosialisasi ini bukan hanya sekadar memberikan informasi, tapi juga menjadi langkah penting dalam mendukung upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan ibu dan anak di lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Silalahi, U., & Kurnia, H. (2021). *Dampak kecemasan pada ibu hamil terhadap preeklamsia dan asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021*. *Jurnal Media Informasi*, 19(1), <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.66>
- Frontiers in Endocrinology. (2020). *Mechanisms of endothelial dysfunction in pre-eclampsia and gestational diabetes mellitus: windows into future cardiometabolic health?* *Frontiers in Endocrinology*, 11:655.
- IntechOpen. (2022). *Preeclampsia: From etiopathology to organ dysfunction*. Dalam *Pathogenesis* (Bab 6).
- Gong, Y., Fu, S., Yang, Q., et al. (2021). The relationship between stress, anxiety, and cardiovascular health in pregnant women: a scoping review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(3), 909.
- Horsley, S. L., Graham-Bermann, S. A., & Dominguez, T. P. (2022). Depressive and anxiety symptoms amplify the effect of hypertensive disorders of pregnancy on shorter gestational age: a prospective cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 300, 123–130.
- Umamah, F., Santoso, B., Yunitasari, E., Nisa, F., & Wulandari, Y. (2022). The effectiveness of psycho-educational counseling in pregnant women with pre-eclampsia: a systematic review. *Journal of Public Health Research*, 11(3), 22799036221104161.
- van den Dijkhuis, E., Bloem, F., Kusters, L. A. J., et al. (2020). Effect of supportive counseling on pregnancy-specific stress, general stress, and prenatal health behaviors: a multicenter randomized controlled trial. *Patient Education and Counseling*, 103(11), 2297–2304
- Gustirini, R. (2019). *Suplementasi kalsium pada ibu hamil untuk mengurangi insidensi preeklamsia di negara berkembang*. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 151–160.
- Bardja, S. (2020). *Faktor risiko kejadian preeklampsia berat/eklampsia pada ibu hamil*. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 18–30.
- Az Zahra, S. (2022, Juni 27). *Upaya pencegahan preeklamsia pada ibu hamil*. *Departemen Kebidanan, Universitas Airlangga*.
- Jannah, P. I., Eliana, D., Trisasri, R., Yanuari, N. P., Marga, A. D., & Saputra, R. K. (2023). *Analisis efektivitas metode amenorehea laktasi pada ibu nifas: systematic review*. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, 1(2), 325–333.
- Institute for Reproductive Health. (2022). *Lactational Amenorrhoea Method (LAM) [fakta metode kontrasepsi alami]*. Institute for Reproductive Health.