

**PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA MENINGKATKAN RASA  
PERCAYA DIRI PADA MASA KEHAMILAN BAGI IBU HAMIL  
DI SIBONGBONG, ANGKOLA SELATAN**

Ayu Trisna

S1- Keselamatan dan Kesehatan Kerja,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral  
Email: ayutrisnaaa8@gmail.com. 082112055273

**ABSTRAK**

Salah satu hal yang dinantikan setiap wanita untuk menambah rasa kesempurnaannya sebagai seorang wanita adalah masa kehamilan. Dengan penuh rasa syukur masa kehamilan adalah momen yang ditunggu dan dinantikan oleh setiap pasangan yang telah menikah. Akan tetapi kenyataannya masa kehamilan banyak membuat para ibu hamil menurun rasa kepercayaan dirinya. Ketika hamil, tidak hanya fisik yang mengalami perubahan, namun juga emosi dan pikiran. Oleh karena itu, ketika ibu hamil mengalami perubahan yang besar ini, menjaga kepercayaan diri adalah hal yang sangat penting. Ketika Ibu hamil memiliki kepercayaan diri maka akan lebih mudah baginya untuk menjalani masa kehamilan yang penuh dengan tantangan dan dapat menikmati setiap momen kehamilan tersebut.

Tujuan penyuluhan ini adalah: Meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil dalam menumbuhkan rasa kepercayaan diri di masa kehamilan dengan melakukan penyuluhan di Desa Sibongbong Kecamatan Angkola Selatan. Bahan dan metode yang digunakan: Menggunakan leaflet dengan metode ceramah dan Tanya jawab. Hasil Pengabdian masyarakat ini dari terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu hamil tentang cara menumbuhkan rasa kepercayaan diri di masa kehamilan, yaitu: skor pengetahuannya sebelum penyuluhan 50% (kurang) menjadi 95% (baik) setelah penyuluhan. Kesimpulan: Masyarakat membutuhkan informasi tentang pentingnya menumbuhkan rasa kepercayaan diri di masa kehamilan di desa Sibongbong, Kecamatan Angkola Selatan.

**Kata kunci : Penyuluhan, Kepercayaan Diri, Masa Kehamilan**

**ABSTRACT**

One of the things that every woman looks forward to to add to her sense of perfection as a woman is pregnancy. With gratitude, pregnancy is a moment awaited and anticipated by every married couple. However, in reality, pregnancy makes many pregnant women lose their self-confidence. When pregnant, not only the physical changes but also emotions and thoughts. Therefore, when pregnant women experience this big change, maintaining self-confidence is very important. When pregnant women have self-confidence, it will be easier for them to go through a pregnancy full of challenges and enjoy every moment of pregnancy.

The purpose of this counseling is: To increase the knowledge and skills of pregnant women in growing self-confidence during pregnancy by counseling in Sibongbong, South Angkola. Materials and methods used: Using leaflets with lecture and Q&A methods. The results of this community service are that there is an increase in the knowledge of pregnant women about how to grow self-confidence during pregnancy, namely: the knowledge score before counseling was 50% (less) to 95% (good) after counseling. Conclusion: The community needs information about the importance of growing self-confidence during pregnancy in Sibongbong, South Angkola.

**Keywords: Counseling, Self-Confidence, Pregnancy**

## 1. PENDAHULUAN

Rasa percaya diri membuat emosi ibu hamil lebih stabil yang tentunya akan berdampak baik untuk janin di dalam kandungan. Kestabilan emosi ibu hamil ternyata sangat berdampak kepada perkembangan janin. Penyuluhan seperti ini sangat penting dilakukan dalam memberdayakan wanita dengan menanamkan rasa kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, dan menciptakan jaringan pendukung antara ibu dan calon bayi.

Selama masa kehamilan tubuh akan mengalami banyak perubahan, seperti berat badan yang bertambah, bentuk tubuh yang berubah, serta hormon yang berubah. Masa kehamilan yang membuat ibu hamil lebih cepat merasa lelah serta cemas yang berlebih tentang apa yang akan terjadi pada dirinya dan calon bayinya. Namun, dalam penyuluhan ini tentu ibu hamil diingatkan bahwa semua perubahan yang dirasakan oleh ibu hamil tersebut adalah bagian dari proses alami kehamilan, oleh karena itu ibu hamil harus membuka diri dengan menerima dan memahami perubahan ini dengan penuh kasih sayang sebagaimana rasa sayangnya pada buah hatinya.

Adakalanya memang sangat berat untuk menenangkan diri saat emosi tidak stabil disebabkan berbagai hal yang terjadi disekitar. Maka disinilah dukungan emosional sangat selama masa kehamilan sangat penting. Dalam hal ini, disampaikan kepada ibu hamil bagaimana mengutarakan perasaan dengan pasangan, keluarga, atau teman dekat untuk mendapat dukungan emosional. Dan salah satu tujuan dari penyuluhan ini adalah membentuk kelompok ini hamil untuk berbagi pengalaman dengan ibu – ibu hamil lainnya yang sedang mengalami hal yang sama. Tentu setiap ibu hamil memiliki cerita yang berbeda disetiap masa kehamilan dan dengan diberikannya ruang diskusi dan berbagi memudahkan ibu – ibu hamil membangun komunikasi yang baik.

Hal ini didasarkan pada pendidikan kesehatan dapat mendukung ikatan ibu dengan janin melalui serangkaian materi yang dapat membentuk kesadaran ibu terhadap

perkembangan janin dan respon janin terhadap stimulus yang diberikan oleh orang tua. (Bellieni, Ceccarelli, Rossi, Buonocore, Maffei, Perrone & Petraglia, 2007 dalam (Adiningsih, F.K, 2016)

Ibu hamil hendaknya memperhatikan anak yang masih dalam kandungannya karena masa selanjutnya terutama ditentukan oleh masa anak dalam kandungan. Periode prenatal sangat penting untuk perkembangan fisik, emosional, dan mental bayi. Periode ini adalah saat hubungan dekat antara bayi dan orang tua mulai terbentuk dengan konsekuensi jangka panjang. Kegiatan Ibu hamil ini merupakan kelompok belajar dengan jumlah peserta maksimal 10 orang dengan usia kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 32 minggu (sebelum melahirkan). Seluruh ibu hamil akan belajar bersama dan berbagi pengalaman terkait cara merawat dirinya selama hamil hingga melahirkan. Konseling pada ibu hamil dilakukan secara rutin dan berkesinambungan dengan bidan desa setempat. (Trisna, A., Putri, D.K., 2023)

Kegelisahan adalah perasaan dan pengalaman subjektif seseorang yang membutuhkan kekuatan dan tidak dapat diperhatikan secara langsung. Kegelisahan akan berdampak buruk pada wanita mulai dari kehamilan hingga persalinan. Secara psikologis, seorang ibu yang tidak bisa mengendalikan kegelisahan dapat memberikan kondisi ini kepada anaknya sehingga anak mudah merasa gelisah, yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraannya saat ia tumbuh dewasa.

Kegelisahan juga memicu denyut nadi yang lebih cepat dan meningkatkan adrenalin yang akan menyebabkan penurunan aliran darah yang menyebabkan kompresi rahim yang lemah dan mengakibatkan persalinan yang lama, serta menurunnya tingkat kepercayaan diri ibu. (Adiningsih, F.K, 2016)

Kepercayaan diri pada ibu hamil adalah salah satu variabel mental yang penting untuk mengantisipasi perilaku ibu, meningkatkan keberanian, dan kapasitas diri selama proses persalinan yang akan dihadapi.

Untuk membangun kepercayaan diri ibu dalam mengelola rasa takut akan persalinan, ibu dapat melakukan pembinaan dengan tenaga kerja kesehatan untuk memperluas kepercayaan diri,

perasaan tenang dan persiapan yang lebih menonjol ketika menghadapi proses persalinan. Ini adalah hal yang pada akhirnya akan mempengaruhi pengalaman persalinan (Kesehatan dan Perdana, 2019).

Ibu yang telah melahirkan anak sebelumnya akan mempengaruhi kesan percaya diri di kemudian hari. Jika pada masa lalu ibu tidak mampu beradaptasi dengan rasa sakit selama proses persalinan dan memiliki ingatan yang buruk tentang jalannya siklus persalinan, hal itu akan menyebabkan ibu menjadi gelisah dalam mengelola kehamilan yang sekarang karena tidak bisa memanfaatkan cara mengatasi stres dengan tepat. (Adiningsih, F.K, 2016)

Dalam penyuluhan ini para ibu hamil distimulasi untuk fokus kepada hal positif yang dapat dilakukan selama masa kehamilan. Rasa kepercayaan diri akan timbul bersamaan dengan pikiran ibu yang tenang dan emosi yang stabil. Ibu hamil diingatkan kembali tentang kehamilan sebagai anugerah dari Tuhan Yang Maha Kuasa yang harus disyukuri dan dinikmati setiap momennya. Dengan itu ibu hamil diajak untuk melakukan kegiatan positif selama kehamilan. Apabila ibu sering melakukan kegiatan – kegiatan positif yang menstimulasi perkembangan kecerdasan janin, hal itu akan membantu perkembangan pemerolehan bahasa anak saat berinteraksi dengan orangtua nantinya. Dengan demikian kecemasan ibu juga berkurang karena telah dipenuhi rasa syukur atas kehamilannya dan rasa kepercayaan diri tersebut telah tumbuh dan siap menjalani masa kehamilan menuju proses persalinan.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

### **2.1 Sasaran**

Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah Seluruh ibu hamil di desa Sibongbong Kecamatan Angkola Selatan dengan judul, penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan rasa percaya diri pada masa kehamilan bagi ibu hamil di Sibongbong, Angkola Selatan. Bahan dan metode yang digunakan: Menggunakan leaflet dengan metode ceramah dan Tanya jawab.

### **2.2 Tahapan kegiatan**

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahapan:

1. Persiapan,
2. Pelaksanaan ,
3. Evaluasi.

Berikut tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan:

#### **1. Tahapan Persiapan**

Seluruh ibu hamil di desa Sibongbong diarahkan untuk berkumpul di ruangan yang telah disediakan, setelah ibu hamil berhadir, dilanjutkan pembagian leaflet tentang meningkatkan rasa percaya diri pada masa kehamilan bagi ibu hamil.

#### **2. Tahapan Pelaksanaan**

Sebelum Penyuluhan, Pemateri terlebih dahulu memperkenalkan diri, selanjutnya Sosialisasi tentang Kehamilan dan komunikasi yang baik dalam meningkatkan rasa percaya diri pada masa kehamilan. Pelaksanaan ini dihadiri oleh Ibu Kepala Desa dan kolaborasi dengan bidan desa di desa Sibongbong, Kegiatan ini dipandu oleh moderator, setelah penyajian materi, dilanjutkan dengan diskusi, dan tanya jawab.

#### **3. Tahapan Evaluasi**

Tahap Evaluasi dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada ibu supaya menerapkan kegiatan – kegiatan positif yang disampaikan pada saat diskusi untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil guna mendukung tumbuh kembang calon bayi dalam kandungan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berlokasi di desa Sibongbong, Kecamatan Angkola Selatan, tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini dari Program Studi D-3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral.

Desa ini dapat ditempuh selama kurang lebih 1 jam dari kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral. Lokasi ini dipilih karena merupakan salah satu daerah Praktek kerja Lapangan Mahasiswa.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diadakan berupa Penyuluhan pada ibu hamil dengan memanfaatkan pertemuan dengan para ibu hamil untuk melakukan penyuluhan terkait meningkatkan rasa kepercayaan diri ibu hamil pada masa kehamilan.

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan ibu-ibu yang sedang hamil di desa tersebut. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 1 jam disertai dialog interaktif.

Setelah dialog interaktif dan penyuluhan selama 1 jam, kegiatan pengabdian masyarakat berakhir pada jam 12.30 WIB. Dan hasil dari kegiatan ini ibu hamil bertekad akan terus berusaha meningkatkan rasa kepercayaan diri dan semangat menjalani proses kehamilan, dimana ibu hamil mengatakan semakin mengerti tentang tentang kehamilan dan siap menjalani segala tantangan yang dihadapi pada masa kehamilan, ada yang awalnya ibu kurang mengerti tentang menjaga kestabilan emosi yang mengurangi rasa percaya diri, menjadi lebih mengerti dan bisa mengambil sikap.

Sebelum pulang, tim pengabdian masyarakat berpamitan terlebih dahulu dengan pihak desa dan ibu hamil, dan mengharapkan adanya kelanjutan kegiatan agar pengetahuan masyarakat sekitar meningkat .

Kiranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terus berlanjut sehingga tujuan akan tercapai dan harapan paling besar ibu hamil di desa Sibongbong adanya peningkatan kesehatan dan kepercayaan diri pada masa kehamilan khususnya berkelanjutan untuk generasi seterusnya.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **4.1. KESIMPULAN**

Setelah diadakan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu yang sedang hamil untuk menjaga kestabilan emosi dan meningkatkan rasa percaya diri pada masa kehamilan dengan

terus berpikir hal baik dan melakukan kegiatan positif sebagaimana yang telah diberikan arahnya pada saat penyuluhan berlangsung. Dari hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa ibu – ibu hami di desa Sibongbong telah mendapati materi yang disampaikan, dengan skor pengetahuannya sebelum penyuluhan 50 % (kurang) menjadi 95 % (baik).

##### **4.2 SARAN**

Diharapkan kepada keluarga terdekat, tetangga setempat, dan kader kesehatan di desa Sibongbong agar menyebarkan pengetahuan tentang pentingnya meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil dan bekerjasama agar sama sama menjaga kemaslahatan masyarakat di sekitar.

Perlu lebih ditingkatkan mutu penyuluhan dan pelatihan baik dari segi waktu dan frekuensi agar kader kehamilan dan masyarakat lebih banyak mendapat pengetahuan dan keterampilan.

#### **5.REFERENSI**

- Adiningsih, Fransisca Kurnia. " Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Pasca Melahirkan", Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. 2016.
- Belli, Ceccarelli, Rossi, Buonocore, Maffei, Perrone & Petraglia, 2007. Is prenatal bonding enhanced by prenatal education courses? Italy, Minerva Ginecologica.
- Farajnezhad, F., Shaahmadi, F., Fashi, Z., & Daaylar, L. (2017). Prevalence of High-Risk Pregnancy and Some Relevant Factors in Referred Women to Health Centers. *Journal of Scientific Achievements*, 2(12): 4-7.
- Hakim, Thursan. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspaswara.2002.
- Huliana, M. (2007). Panduan Menjalani Kehamilan Sehat. Jakarta : PuspaSwara
- S Zulkhairani · 2022 — Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
- Febriani, C. A., & Perdana, A. A. (2021).
- Trisna, A., Putri, D.K., (2023). Penyuluhan Tentang Pentingnya Edukasi Prenatal Pada Ibu Hamil Di Desa Manunggang Jae Dusun II Dan Dusun IV. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 2(2): 18-23.

## 6.DOKUMENTASI

