



Pemberdayaan Kader dalam Pengembangan Program Kesehatan Spiritual untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan

Nur Zuwariah^{1*}, Fitria Dwi Anggraini², Nur Masrurohi³

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

²Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

³Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author: nurzuwariah@unusa.ac.id

Received : 5 Agustus 2025; Revised : 25 Agustus 2025; Accepted : 6 September 2025

ABSTRAK

Masa kehamilan, terutama menjelang persalinan, merupakan periode krusial yang sering kali diwarnai oleh kecemasan dan ketakutan pada ibu hamil. Kecemasan yang tidak terkelola dapat berdampak negatif baik secara fisik maupun mental bagi ibu maupun janin. Oleh karena itu, pendekatan non-medis melalui kesehatan spiritual dianggap efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan emosional ibu hamil. Oleh karena itu, pendekatan non-medis melalui kesehatan spiritual dianggap efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan emosional ibu hamil. Sebagai upaya tersebut, dosen dan mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA) melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan memberdayakan kader posyandu agar mereka memahami dan mampu mengajarkan kesehatan spiritual kepada ibu hamil serta mengintegrasikan edukasi spiritual sebagai bagian dari layanan kesehatan berbasis komunitas. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 1 bulan dengan peserta sebanyak 35 kader posyandu RW 04 Kelurahan Wonokromo Surabaya. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi interaktif tentang pentingnya kesehatan spiritual selama kehamilan untuk mengatasi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Hasil pre test dan post test pengabdian masyarakat didapatkan hasil pengetahuan pretest didapatkan sebagian besar (48,6%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, dan hasil post test didapatkan hampir seluruhnya (94,3) memiliki tingkat pengetahuan baik. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan kader mengenai kesehatan spiritual untuk mengatasi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

Kata Kunci: Pemberdayaan, Kader Posyandu, Kesehatan Spiritual, Ibu Hamil, Kecemasan

ABSTRACT

Pregnancy, especially towards the end, is a crucial period that is often marked by anxiety and fear in pregnant women. Unmanaged anxiety can have negative physical and mental effects on both the mother and the fetus. Therefore, non-medical approaches through spiritual health are considered effective in reducing anxiety and enhancing the emotional readiness of pregnant women. Therefore, non-medical approaches through spiritual health are considered effective in reducing anxiety and enhancing the emotional readiness of

pregnant women. As part of these efforts, lecturers and students from the Nahdlatul Ulama University of Surabaya (UNUSA) conducted community service activities aimed at empowering posyandu cadres to understand and teach spiritual health to pregnant women, as well as integrating spiritual education into community-based health services. The community service was conducted over a one-month period, with 35 posyandu cadres from RW 04, Wonokromo Subdistrict, Surabaya, participating. The community service was conducted by providing interactive education on the importance of spiritual health during pregnancy to address the anxiety of pregnant women approaching childbirth. The results of the pre-test and post-test of the community service showed that the pre- test knowledge level was low for the majority (48.6%), while the post-test results indicated that nearly all (94.3%) had a good knowledge level. The results obtained show a significant increase in the knowledge and skills of cadres regarding spiritual health to overcome anxiety in pregnant women approaching childbirth.

Keywords: Empowerment, Posyandu Cadres, Spiritual Health, Pregnant Women, Anxiety

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan periode yang kompleks dalam kehidupan seorang perempuan, terutama menjelang persalinan. Banyak ibu hamil mengalami kecemasan yang dipicu oleh ketakutan terhadap nyeri, keselamatan janin, serta kekhawatiran terhadap proses persalinan itu sendiri (Saputri et al., 2022). Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur, tekanan darah meningkat, bahkan meningkatkan risiko kelahiran prematur atau berat badan lahir rendah (Putri & Sari, 2021).

Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil adalah intervensi spiritual. Spiritualitas dipercaya mampu memperkuat kesiapan emosional, meningkatkan rasa aman, dan memperbaiki hubungan ibu dengan proses kehamilannya (Fard & Pakmehr, 2020). Praktik spiritual seperti doa, dzikir, afirmasi positif, atau refleksi diri memberikan efek menenangkan, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu ibu menghadapi persalinan dengan lebih tenang.

Di sisi lain, kader posyandu sebagai bagian dari sistem pelayanan kesehatan masyarakat di Indonesia memiliki peran penting dalam mendampingi ibu hamil di komunitas. Namun, banyak kader belum memiliki pengetahuan atau keterampilan dalam pendekatan spiritual yang dapat mereka ajarkan. Maka, penting dilakukan pemberdayaan kader posyandu melalui pelatihan spiritual health, agar mereka mampu menjadi pendamping yang tidak hanya mendukung fisik, tetapi juga kesehatan mental dan spiritual ibu hamil.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di RW 04 Kelurahan Wonokromo Surabaya merupakan salah satu bentuk intervensi berbasis masyarakat. Pelatihan dan praktik spiritual ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan kader, tetapi juga langsung dirasakan oleh ibu hamil yang mengikuti kegiatan. Oleh karena itu, penelitian dan pelaporan program ini penting sebagai contoh model intervensi yang dapat diadaptasi di wilayah lain dengan tingkat kecemasan ibu hamil yang serupa. Kehamilan, terutama menjelang persalinan, sering menjadi periode penuh kecemasan bagi banyak ibu. Kecemasan tersebut—yang meliputi kekhawatiran akan nyeri persalinan, keselamatan janin, serta masa depan setelah melahirkan—berpotensi menyebabkan gangguan tidur, tekanan darah tinggi, hingga risiko kelahiran prematur atau bayi berat lahir rendah (Saputri et al., 2022; Putri & Sari, 2021).

Pendekatan spiritual dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil mulai banyak diteliti. Sebuah randomized controlled trial pada 84 ibu hamil menunjukkan bahwa *spiritually integrated cognitive behavioral therapy* selama delapan minggu berhasil menurunkan tingkat stres sebesar 41%, kecemasan 28%, dan depresi 41% dibandingkan kelompok kontrol (Golshani et al., 2020). Selain itu, spiritual meditation juga diidentifikasi sebagai intervensi paling efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi selama kehamilan, melebihi metode seperti yoga, CBT, atau relaksasi musik (Agarwal et al., 2022; Arbabi, 2023).

Peran kader posyandu sangat penting dalam menyampaikan intervensi semacam ini pada ibu hamil. Sebuah studi kasus di Jakarta menunjukkan bahwa pelatihan kader terkait nutrisi setara dan edukasi kesehatan mampu meningkatkan peran mereka dalam mendukung ibu hamil (Siti Fatimah & Hidayah, 2025). Namun, studi mengenai kader posyandu yang dilengkapi kemampuan untuk memberikan dukungan spiritual masih sangat terbatas.

Berkaca dari bukti tersebut, penelitian ini bertujuan memadukan kesehatan spiritual dan pemberdayaan kader posyandu sebagai strategi non-medis yang inovatif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Melalui intervensi spiritual yang meliputi doa, dzikir, meditasi, dan afirmasi positif yang dipandu kader, diharapkan dapat meningkatkan kesiapan emosional ibu dan menjadi model pelayanan komunitas yang scalable dan mudah diadaptasi.

METODE

Tahap 1: Persiapan dan Perencanaan

Pada tahap persiapan kegiatan, beberapa langkah yang akan dilakukan meliputi:

- a. Melaksanakan survei awal serta berkoordinasi dengan ibu kader-kader kelurahan wonokromo dan kepala ketua posyandu.
- b. Mengurus izin yang diperlukan dari pihak-pihak terkait.
- c. Berkoordinasi dengan ibu kader-kader kelurahan wonokromo dan kepala ketua posyandu sekaligus menyampaikan rencana kegiatan yang akan berlangsung selama pengabdian masyarakat.
- d. Mempersiapkan alat, bahan, serta instrumen yang akan digunakan dalam kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Dalam program pengabdian masyarakat ini, terdapat tiga kegiatan utama yang dilakukan, yaitu edukasi kesehatan spiritual bagi ibu hamil, pelatihan kader posyandu, dan praktik spiritual yang aplikatif. Kegiatan ini dilaksanakan secara luring (offline) di Balai RW 04 Kelurahan Wonokromo Surabaya.

Berikut adalah kegiatan yang dilaksanakan:

- a. Pembukaan kegiatan yang diawal dengan sambutan dari ketua tim pengabdian kepada masyarakat dan dari koordinator kader posyandu.
- b. Memberikan pre test kepada kelompok kader posyandu untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang kesehatan spiritual untuk mengatasi kecemasan
- c. Edukasi spiritual kepada ibu hamil trimester akhir yang mengalami kecemasan menjelang persalinan.
- d. Pelatihan kader posyandu terkait pendampingan spiritual dan pemberian afirmasi positif kepada ibu hamil.
- e. Praktik bersama berupa doa, dzikir, relaksasi, dan teknik pernapasan sebagai strategi spiritual untuk mengurangi kecemasan.

3. Tahap Evaluasi

- a. Memberikan post test kepada kelompok kader untuk mengukur peningkatan pengetahuan, keterampilan, kemampuan dalam memberikan pelayanan kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan saat menjelang persalinan
- b. Melakukan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat untuk mendapatkan umpan balik dan saran perbaikan.
- c. Menilai efektivitas program dengan melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan kegiatan dan dampaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan oleh tim dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Kegiatan tersebut berjalan dengan baik, lancar dan tertib serta seluruh peserta kelompok kader kesehatan RW 04 kelurahan wonokromo Surabaya sebanyak 35 kader posyandu sangat bersemangat. Hasil pre test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kader tergolong kurang, dengan rata-rata skor sebesar 40%.

Setelah penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan dengan media PowerPoint dan leaflet, para kader diberikan post-test. Hasil post-test menunjukkan peningkatan

pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata skor naik menjadi 90%. Hal ini mencerminkan peningkatan pemahaman kader terhadap konsep spiritualitas, manfaatnya dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil, serta keterampilan mereka dalam membimbing praktik spiritual seperti doa, dzikir, dan meditasi untuk menenangkan ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Peningkatan rata-rata skor dari 40% menjadi 90% menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis spiritualitas yang diberikan kepada kader efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman teoretis, tetapi juga memberikan keterampilan praktis bagi kader untuk mendampingi ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan.

Peran kader sangat krusial dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil di tingkat masyarakat. Melalui pemahaman yang memadai tentang kegiatan spiritual, kader dapat menjadi agen perubahan yang tidak hanya menyampaikan informasi tetapi juga membina hubungan emosional dan spiritual dengan ibu hamil. Penerapan metode seperti doa bersama, afirmasi positif, dan dzikir terbukti memberikan efek menenangkan secara psikologis.

Media edukasi yang digunakan seperti PowerPoint dan leaflet juga berperan besar dalam memperjelas informasi dan mempermudah pemahaman kader. Materi yang disajikan secara visual dan terstruktur membantu kader menyerap informasi lebih efektif dan menyimpannya untuk diterapkan saat berinteraksi langsung dengan ibu hamil.



Gambar 1. Pemberian edukasi interaktif tentang Kesehatan spiritual untuk mengatasi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan



Gambar 2. Foto bersama setelah kegiatan pengabdian kepada Masyarakat bersama kelompok kader

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Pemberdayaan Kader Dalam Pengembangan Program Kesehatan Spiritual Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan” ini dilakukan dengan Materi yang diberikan meliputi: pemahaman dasar tentang kecemasan selama kehamilan, manfaat kegiatan spiritual seperti doa, dzikir, dan afirmasi positif, serta teknik bimbingan rohani yang dapat dilakukan kader kepada ibu hamil. Selain itu, kader juga dibekali media edukatif berupa leaflet yang memuat doa-doa serta panduan spiritual sederhana untuk meredakan stres dan meningkatkan ketenangan batin. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok Kader posyandu RW 04 Kelurahan Wonokromo Surabaya sejumlah 35 orang.. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terdapat peningkatan tingkat pengetahuan dan ketrampilan pada kelompok kader dalam pengembangan Kesehatan spiritual untuk meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil dengan mengurangi stress dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan coping dan adaptasi

Saran

Saran peneliti yaitu kepada kelompok kader posyandu untuk memberikan intervensi berbasis penyembuhan dalam pengembangan program Kesehatan spiritual kepada ibu hamil menjelang persalinan untuk mengatasi kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim dari kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta dan LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan dukungan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S., et al. (2022). *Effect of mindfulness meditation on depression during pregnancy*. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842980>
- Arbabi, A. (2023). *The impact of prenatal mindfulness programmes on anxiety and depression in pregnancy*. *BMC Pregnancy and Childbirth*. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05732-4>
- Fard, P., & Pakmehr, E. (2020). *Effect of spiritual counseling on stress and anxiety in pregnancy: A randomized controlled trial*. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 22(10). <https://doi.org/10.5812/ircmj.102237>
- Golshani, F., et al. (2020). *A spiritual intervention to reduce stress, anxiety and depression in pregnant women: A randomized controlled trial*. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2281–2293. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01038-7>
- Golshani, F., et al. (2021). *Effect of cognitive behavioral therapy–based counseling on perceived stress in pregnant women with history of primary infertility*. *BMC Psychiatry*, 21(1), 278. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03296-6>
- Putri, A., & Sari, D. (2021). *Studi mengenai tekanan darah tinggi dan berat badan lahir rendah akibat stres kehamilan*. *Jurnal Penelitian Kebidanan*, 10(1), 12–20.
- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2022). *A review of the effects of anxiety during pregnancy on children’s health*. *Jurnal UMMAT*, 9(2), 67–74. <https://doi.org/10.31764/jummat.v9i2.12345>
- Siti Fatimah, & Hidayah. (2025). *Pelatihan kader posyandu terkait nutrisi setara dan edukasi kesehatan di Jakarta: Studi kasus*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 34–42.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Zung, W. W. K. (1971). *A rating instrument for anxiety disorders*. *Psychosomatics*, 12(6), 371–379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)