

PELAKSANAAN TERAPI KELOMPOK TERAPEUTIK PADA IBU HAMIL DALAM UPAYA MENCAPAI TUMBUH KEMBANG ANAK YANG OPTIMAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEKAN HERAN KABUPATEN INDRAGIRI HULU

Alice Rosy, Elmukhsinur*

Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

**penulis korespondensi: alicerosyamk@gmail.com*

Abstrak

Kesehatan pada ibu hamil memiliki efek yang bermakna terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayinya baik perkembangan fisik, kognitif maupun emosional termasuk masalah kejiwaan ibu selama hamil. Salah satu upaya yang bisa dilakukan agar ibu dan bayinya sehat adalah dengan memberikan informasi agar ibu mampu mempertahankan homeostasis terhadap adanya perubahan yang tidak diperkirakan sebelumnya maupun kejadian yang terjadi secara bertahap, selain itu juga dengan membantu mengatasi stres dalam kehidupan, berfokus pada disfungsi perasaan, pikiran dan perilaku, upaya ini dikenal dengan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT).. TKT ini penting dilakukan dengan harapan bahwa ibu hamil dapat beradaptasi dengan baik terhadap setiap perubahan dalam kehamilan, terutama perubahan psikologis dan mampu melakukan stimulasi perkembangan terhadap janin yang dikandungnya. Peserta pada TKT ini berjumlah 11 orang, pelaksanaan kegiatannya sebanyak 7 sesi. Dan dapat diikuti oleh seluruh peserta yang berjumlah 11 orang dengan nilai >2 artinya peserta dapat melanjutkan sampai semua sesi pada TKT namun masih harus selalu dipantau selama pelaksanaannya dan melibatkan bidan desa dalam kegiatan ini agar peserta mampu secara mandiri melakukan perawatan bayi dan juga mampu menjalankan peran ibu secara proporsional, setelah melahirkan nanti

Kata kunci: *Anak, Ibu hamil, Terapi Kelompok Terapeutik, Tumbuh kembang*

Abstract

The health of pregnant women has a significant effect on the growth and development of their babies, both physical, cognitive and emotional development, including maternal mental problems during pregnancy. One effort that can be done so that mothers and their babies are healthy is to provide information so that mothers are able to maintain homeostasis against unexpected changes or events that occur gradually, as well as by helping to cope with stress in life, focusing on dysfunction of feelings, thoughts and behavior, this effort is known as Therapeutic Group Therapy (TKT). This TKT is important to do with the hope that pregnant women can adapt well to any changes in pregnancy, especially psychological changes and are able to stimulate the development of the fetus they are carrying. Participants in this TKT amounted to 11 people, the implementation of the activities was 7 sessions. And it can be followed by all 11 participants with a score of > 2, meaning that participants can continue through all sessions at the TKT but they must always be monitored during its implementation and involve the village midwife in this activity so that participants are able to independently carry out baby care and are also able to carry out their roles mother proportionally, after giving birth later

Keywords : *Children, pregnant women, Therapeutic Group Therapy, Growth and development*

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan generasi penerus bangsa. Untuk mendapatkan kualitas anak yang baik harus dipastikan bahwa tumbuh dan kembangnya juga baik. (Hasyim 2016). Untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik anak membutuhkan kasih sayang orang tua yang nantinya akan menciptakan ikatan yang erat (bonding) dan kepercayaan dasar (basic trust). Ikatan batin yang erat, mesra dan selaras yang diciptakan lebih awal dan lebih permanen sangat penting, karena turut menentukan perilaku anak dikemudian hari dengan menstimulasi perkembangan otak anak, merangsang perhatian anak terhadap dunia luar, menciptakan kelekatan (attachment) antara ibu dan anak (Soetjingsih, 2014)

Kesehatan ibu hamil memiliki efek yang bermakna terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Meskipun sudah ada upaya peningkatan kesehatan ibu melalui berbagai program pemerintah tetapi upaya tersebut baru menyentuh aspek fisik dan belum pada upaya untuk peningkatan aspek psikososial maupun kejiwaan ibu hamil. Hal ini menjadi penting karena pertumbuhan dan perkembangan kognitif dan emosional anak sangat berkaitan dengan masalah kejiwaan ibu selama hamil. Banyak hasil penelitian yang melaporkan bahwa kejadian depresi pada ibu hamil dan menyusui telah membentuk keterlambatan perkembangan kognitif dan emosional anak pada berbagai usia (Enkin dkk, 2005 dalam WHO, 2005).

Menurut Yunita 2012, ibu yang mempunyai tingkat kemampuan perawatan diri dan bayinya yang baik akan lebih rendah untuk mengalami kecemasan dibanding ibu yang tingkat kemampuannya kurang. Untuk itu diperlukan berbagai upaya preventif dan promosi dari pihak terkait, salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah permasalahan tumbuh kembang pada anak antara lain melalui program penyuluhan kesehatan tentang perubahan dan adaptasi selama kehamilan, kelompok pendukung (*supportif group*)(Graft – Johnson 2003), *group therapeutic* (Keliat,2020) dan psikoterapi.

Upaya ini bisa dilakukan antara lain adalah menciptakan lingkungan yang mendukung untuk kesehatan ibu hamil, merubah perilaku yang negatif, dan meningkatkan kesadaran ibu hamil dan keluarga tentang pentingnya kesehatan baik fisik dan psikologis selama kehamilan. Pemberian informasi dan pendidikan pada individu dengan masalah emosional bertujuan agar individu mampu mempertahankan homeostasis terhadap adanya perubahan yang tidak diperkirakan sebelumnya maupun kejadian yang terjadi secara bertahap (Montgomery,2002), selain itu juga dapat membantu anggota dalam kelompok untuk mengatasi stres dalam kehidupan, berfokus pada disfungsi perasaan, pikiran dan perilaku (Stuart & Larai, 2005) Upaya ini dikenal sebagai Terapi Kelompok Terapeutik (TKT). Intervensi ini sangat sesuai untuk membantu mengatasi stres emosional, penyakit fisik, krisis tumbuh kembang, atau penyesuaian sosial, misalnya wanita hamil, individu yang kehilangan dan penyakit terminal serta gangguan psikiatri,(Keliat, 2005) karena memberi kesempatan kepada anggotanya untuk saling berbagi pengalaman, saling membantu satu dengan lainnya, untuk menemukan cara menyelesaikan masalah dan mengantisipasi masalah yang akan dihadapi dengan mengajarkan cara yang efektif untuk mengendalikan stress. Ada pengaruh pemberian terapi kelompok terapeutik (TKT) ibu hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester ke III. Selanjutnya terapi ini dapat diterapkan dalam instasi kesehatan untuk mengurangi ansietas ibu hamil khususnya ibu primigravida. (Puspita, 2018)

TKT bagi ibu hamil perlu dilakukan karena adanya situasi krisis yang memerlukan dukungan baik fisik, psikologis dan social baik oleh ibu sendiri maupun orang – orang di sekitarnya(Murray,2003., DeGraft- Johnson, 2005) intervensi ini penting dilakukan dengan harapan bahwa ibu hamil dapat beradaptasi dengan baik terhadap setiap perubahan dalam kehamilan, terutama perubahan psikologis dan mampu melakukan stimulasi perkembangan terhadap janin yang dikandungnya , karena ibu telah memiliki pengetahuan yang memadai tentang kedua hal di atas. Selain itu diharapkan ibu juga mampu secara mandiri melakukan perawatan bayi dan juga mampu menjalankan peran ibu secara proporsional.

2. METODE

Terapi kelompok terapeutik (TKT) merupakan salah satu bentuk upaya untuk dapat mengatasi ansietas pada ibu hamil. Terapi Kelompok Terapeutik membantu anggotanya mengatasi stress dalam kehidupan, berfokus pada disfungsi perasaan, pikiran dan perilaku. Susmiatin,(2010) menjelaskan bahwa terapi kelompok terapeutik ibu hamil dapat meningkatkan kemampuan adaptasi emosi ibu, adaptasi sosial dan stimulasi janin.

TKT ini dilaksanakan sebanyak tujuh sesi dengan 12 kali pertemuan, Pertemuan sesi satu dan sesi tujuh dilaksanakan masing-masing satu kali pertemuan, sedangkan sesi dua sampai sesi enam dilaksanakan masing-masing sebanyak dua kali pertemuan, tiap pertemuan dilakukan selama 60 – 90 menit. Waktu pelaksanaannya adalah pada bulan November 2020 yang dilaksanakan di Balai pertemuan Kelurahan Pematang Reba dan juga dirumah anggota kelompok berdasarkan kesepakatan bersama. Setiap sesi menggunakan enam metode, yaitu **pertama**; diskusi terkait pengalaman ibu hamil mengenai topik yang akan dibahas, **kedua** : penjelasan dari terapis mengenai topik pembahasan, **ketiga** : *role model* oleh terapis terkait cara beradaptasi terhadap perubahan dalam kehamilan dan cara stimulasi janin, **keempat** : *role play* oleh ibu hamil cara beradaptasi dan stimulasi kepada janin, **kelima** *feedback* mengenai cara ibu hamil dalam beradaptasi dan memberikan stimulasi janin, dan **keenam** tindak lanjut terkait tugas yang harus dilakukan ibu hamil setelah terapi yaitu melatih kemampuan ibu dalam beradaptasi terhadap berbagai aspek dalam kehamilan dan menstimulasi janin kemudian mendokumentasikan hasil dalam buku kerja dan ibu hamil dapat melanjutkan ke sesi berikutnya jika nilainya > 2.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan pembentukan kelompok terapeutik pada ibu hamil dikelurahan Pematang Reba wilayah kerja puskesmas Pekan heran sebanyak 11 orang dengan hasil kegiatannya untuk setiap sesi adalah sebagai berikut :

melakukan stimulasi janin pada aspek psikososial

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada sesi I seluruh peserta sudah bisa menyebutkan tugas perkembangan ibu hamil dan ciri ciri penyimpangan perkembangan dan perubahan kehamilan, pada sesi II peserta bisa menyebutkan perubahan tubuh dan emosi selama kehamilan, pada sesi III ibu mampu menyebutkan perannya dengan baik, sesi IV peserta mampu menyebutkan pertumbuhan dan perkembangan janin sesuai usia kehamilan serta mampu menyebutkan stimulasi yang tepat seperti yang dilakukan pada sesi V dan VI yaitu membacakan cerita, mengelus perut, mendengarkan music atau ayat suci al quran, sehingga pada sesi terakhir yaitu VII para peserta sudah mampu berbagi / sharing dengan peserta lainnya.

4. KESIMPULAN

Peserta pada TKT ini dapat mengikuti seluruh Sesi kegiatan mulai dari awal sampai selesai dengan nilai > 2 artinya seluruh peserta dapat maju dari satu sesi ke sesi berikutnya, dan mampu memahami mendapatkan pengetahuan tentang tugas perkembangan yang dicapai selama kehamilan, serta mampu memahami perubahan – perubahan fisiologis, psikososial dalam kehamilan, cara beradaptasi terhadap perubahan, pertumbuhan dan perkembangan janin, dan cara stimulasi janin sehingga ibu mampu melakukan cara – cara beradaptasi dan stimulasi janinnya. Peserta mendapatkan pengetahuan tentang tugas perkembangan yang dicapai selama kehamilan, perubahan – perubahan fisiologis, psikososial dalam kehamilan, cara beradaptasi terhadap perubahan, pertumbuhan dan perkembangan janin, dan cara stimulasi janin sehingga ibu mampu melakukan cara – cara beradaptasi dan stimulasi janinnya, agar dilahirkan bayi yang sehat dan cerdas di kemudian hari

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kegiatan pengabmas ini tim mengucapkan banyak terimakasih pada Direktur poltekkes kemenkes riau, Kapus Pekanbaru, Ketua Jurusan Keperawatan, Ka Prodi, Kepala pusat penelitian dan pengabdian masyarakat, tim pengabmas dan mahasiswa yang terlibat, ibu ibu hamil yang telah bersedia mengikuti kegiatan pengabmas ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Astuti, Yunita. (2012). Hubungan Karakteristik ibu Hamil Primigravida trimester ke III Dengan Tingkat Kecemasan Di RSUD Pasar Rebo. Skripsi Universitas Indonesia, FIK: Jakarta.

Budi ana keliat, (2020) Asuhan Keperawatan Jiwa, EGC, Jakarta.

Emilia Puspitasari (2018), Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Ke Tiga Di Puskesmas Demak I, Prosiding Seminar Nasional Unimus, Vol 1 – 2018, e-ISSN: 2654-3257 p-ISSN: 2654-3168.

Jhonson, G, (2003), *Child, Adolescent and family psychiatric nursing*. Philadelphia : J.B. Lippincott Company.
Keliat dan Akemat (2005), *Keperawatan Jiwa Terapi Aktifitas Kelompok*, Jakarta, EGC.

Modul Terapi Keperawatan Jiwa, Workshop Keperawatan Jiwa ke-8 (2014), Program Studi Ners Spesialis Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Nur Hasyim, (2016) Stop kekerasan pada anak. Kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak.
Soetjiningsih. (2014) Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Stuart, G. W & Laraia, M. T (2005) *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, Missouri : Mosby, Inc.

Susmiatin, E.A., Keliat, B.A., Hastono, S.P. dan Susanti, H. (2010) Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Terhadap Kemampuan Adaptasi Dan Memberikan Stimulus Janin Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Balumbang Jaya Kecamatan Bogor Kota Bogor. Tesis: Universitas Indonesia, FIK: Jakarta.