

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendampingan Pembuatan Birth Plan kepada Ibu Hamil sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan di Lapangan Simpati Perumnas Antang Blok 1 Kota Makassar

April Artinanda^{1*}, Ismawati², Zulhaedah³

^{*1,2,3} Prodi Kebidanan, Universitas Indonesia Timur

***Correspondent Author:** April Artinanda, Email: artinandaapril@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a period characterized by various physical and psychological changes, including anxiety related to childbirth. High levels of anxiety may negatively affect maternal and fetal health and influence labor outcomes. One strategy to improve childbirth preparedness is the development of a birth plan. A birth plan helps pregnant women and their families understand delivery needs, recognize danger signs, determine the place of delivery, and prepare support systems during childbirth. This Community Service Program aimed to improve pregnant women's knowledge regarding birth plans and reduce anxiety in preparation for childbirth. The program was conducted at simPATI Field, Perumnas Antang Block 1, Makassar City, through health education, birth plan assistance, interactive discussions, and evaluations using pre-tests and post-tests. A total of 30 pregnant women participated in the program. The results showed an increase in participants' average knowledge scores from 59.7 before the intervention to 87.9 after the intervention. In addition, participants' anxiety levels decreased from moderate to mild categories following birth plan assistance. These findings indicate that birth plan assistance is effective in improving childbirth preparedness and reducing anxiety among pregnant women.

Keywords: *Pregnant Women, Birth Plan, Anxiety, Childbirth*

ABSTRAK

Kehamilan merupakan periode yang disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis, termasuk munculnya kecemasan menjelang persalinan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin serta memengaruhi proses persalinan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu ibu hamil mempersiapkan persalinan adalah melalui penyusunan *birth plan* atau rencana persalinan. *Birth plan* membantu ibu hamil dan keluarga memahami kebutuhan persalinan, mengenali tanda bahaya, menentukan tempat persalinan, serta mempersiapkan dukungan selama proses persalinan. Kegiatan Pengabdian kepada

1384

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang *birth plan* serta menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kegiatan dilaksanakan di Lapangan simpATI Perumnas Antang Blok 1 Kota Makassar dengan metode edukasi kesehatan, pendampingan penyusunan *birth plan*, diskusi interaktif, dan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Peserta kegiatan berjumlah 30 ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari nilai rata-rata 59,7 menjadi 87,9 setelah edukasi. Selain itu, terjadi penurunan tingkat kecemasan peserta dari kategori sedang menjadi kategori ringan setelah dilakukan pendampingan penyusunan *birth plan*. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendampingan *birth plan* efektif meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan serta membantu mengurangi kecemasan selama masa kehamilan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Birth Plan, Kecemasan, Persalinan

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami perempuan dan menjadi salah satu fase penting dalam siklus kehidupan. Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, sosial, dan psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, adalah kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan mengenai proses persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayi, pengalaman persalinan sebelumnya, serta kurangnya dukungan keluarga. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, stres berkepanjangan, hingga memengaruhi proses persalinan.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil adalah penyusunan *birth plan* atau rencana persalinan. *Birth plan* merupakan dokumen perencanaan yang berisi pilihan dan persiapan ibu terkait proses persalinan, meliputi tempat persalinan, tenaga penolong persalinan, transportasi, pendonor darah, pendamping persalinan, pembiayaan, serta tindakan yang akan dilakukan apabila terjadi keadaan darurat.

Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menekankan pentingnya perencanaan persalinan sebagai upaya menurunkan risiko komplikasi maternal dan neonatal. Dengan adanya *birth plan*, ibu hamil menjadi lebih siap secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi persalinan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa ibu hamil di wilayah Lapangan simPATI Perumnas Antang Blok 1 Kota Makassar, ditemukan bahwa sebagian besar ibu belum memiliki perencanaan persalinan yang terstruktur dan masih mengalami kecemasan menjelang persalinan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendampingan penyusunan *birth plan* untuk meningkatkan kesiapan dan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai *birth plan* serta membantu menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan melalui pendampingan yang terstruktur.

II. METODE PELAKSANAAN

1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Lapangan simPATI Perumnas Antang Blok 1 Kota Makassar pada bulan April 2026. Kegiatan ini ditujukan kepada ibu hamil yang berdomisili di wilayah Perumnas Antang dan sekitarnya sebagai upaya meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan melalui penyusunan *birth plan*.

Peserta kegiatan berjumlah **30 ibu hamil** dengan usia kehamilan yang bervariasi, mulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga. Sasaran dipilih berdasarkan kebutuhan akan edukasi dan pendampingan persiapan persalinan, khususnya bagi ibu hamil yang belum memiliki perencanaan persalinan yang terstruktur. Kegiatan juga melibatkan kader kesehatan dan bidan wilayah sebagai mitra dalam pelaksanaan edukasi dan pendampingan.

2. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama kader kesehatan, bidan wilayah, dan tokoh masyarakat setempat untuk menentukan waktu, lokasi, serta mekanisme pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan peserta melalui wawancara singkat mengenai pengetahuan persiapan persalinan dan tingkat kecemasan yang dialami selama kehamilan.

Tim pelaksana kemudian menyusun materi edukasi mengenai persiapan persalinan dan *birth plan*, menyiapkan media pembelajaran berupa leaflet dan lembar kerja *birth plan*, serta menyusun instrumen evaluasi yang terdiri atas kuesioner pengetahuan dan lembar penilaian tingkat kecemasan. Persiapan ini dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, konsultasi individual, dan pendampingan langsung. Materi edukasi yang diberikan mencakup perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan, tanda-tanda persalinan, faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil, serta pentingnya perencanaan persalinan yang matang.

Peserta mendapatkan pendampingan dalam menyusun *birth plan* secara individual. Pendampingan dilakukan oleh tim pelaksana bersama bidan dan kader kesehatan untuk membantu peserta menentukan berbagai kebutuhan yang harus dipersiapkan sebelum persalinan.

Komponen *birth plan* yang disusun meliputi penentuan tempat persalinan, tenaga penolong persalinan, pendamping persalinan, sarana transportasi menuju fasilitas kesehatan, sumber pembiayaan persalinan, calon donor darah, perlengkapan ibu dan bayi, serta rencana rujukan apabila terjadi komplikasi selama kehamilan atau persalinan.

Dilakukan sesi diskusi dan konsultasi untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan kekhawatiran, pertanyaan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan persiapan persalinan. Kegiatan juga dilengkapi dengan simulasi pengisian formulir *birth plan* sehingga peserta dapat memahami cara menyusun rencana persalinan secara mandiri.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan ibu hamil. Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah kegiatan selesai. Tingkat kecemasan peserta juga diukur sebelum dan sesudah pendampingan menggunakan instrumen penilaian yang telah disiapkan.

Dilakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam menyusun *birth plan* secara lengkap dan sesuai dengan kondisi masing-masing. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan, kesiapan persalinan, dan tingkat kecemasan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan pendampingan.

Melalui metode ini diharapkan ibu hamil memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai persiapan persalinan, mampu menyusun *birth plan* secara mandiri, serta memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih optimal dalam menghadapi proses persalinan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia < 20 tahun	3	10,0
Usia 20–35 tahun	22	73,3
Usia > 35 tahun	5	16,7
Primigravida	12	40,0
Multigravida	18	60,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berada pada kelompok usia reproduktif sehat yaitu 20–35 tahun sebanyak 22 orang (73,3%). Berdasarkan riwayat kehamilan, sebagian besar peserta merupakan multigravida sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan primigravida sebanyak 12 orang (40,0%).

b. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan tentang Birth Plan

Indikator	Pre-Test	Post-Test
Nilai Rata-Rata	59,7	87,9
Nilai Tertinggi	80	100
Nilai Terendah	40	75
Persentase Peningkatan	-	47,2%

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pendampingan. Nilai rata-rata meningkat dari 59,7 menjadi 87,9. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya perencanaan persalinan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

c. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pendampingan

Tingkat Kecemasan	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)
Ringan	6 (20,0)	18 (60,0)
Sedang	18 (60,0)	10 (33,3)
Berat	6 (20,0)	2 (6,7)
Total	30 (100)	30 (100)

Berdasarkan Tabel 3, sebelum kegiatan sebagian besar ibu hamil berada pada kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Setelah dilakukan pendampingan *birth plan*, jumlah peserta dengan kecemasan ringan meningkat menjadi 18 orang (60,0%). Sementara itu, jumlah peserta dengan kecemasan berat menurun dari 6 orang (20,0%) menjadi 2 orang (6,7%).

d. Kemampuan Penyusunan Birth Plan

Tabel 4. Kelengkapan Penyusunan Birth Plan

Komponen Birth Plan	Lengkap (%)
Tempat persalinan	100
Penolong persalinan	100
Transportasi	93,3
Pendamping persalinan	96,7
Pembiayaan	90,0
Donor darah	80,0
Rencana rujukan	86,7

Hasil evaluasi menunjukkan sebagian besar peserta mampu menyusun *birth plan* secara lengkap. Seluruh peserta telah menentukan tempat dan penolong persalinan. Namun, komponen calon donor darah masih menjadi aspek yang memerlukan penguatan karena belum seluruh peserta menyiapkannya.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan penyusunan *birth plan* efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan persalinan. Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pemahaman peserta mengenai berbagai aspek penting yang harus dipersiapkan sebelum persalinan.

Penurunan tingkat kecemasan setelah pendampingan menunjukkan bahwa perencanaan persalinan dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil. Ketika ibu mengetahui tempat persalinan, tenaga kesehatan yang akan membantu, sumber pembiayaan, serta rencana darurat yang akan dilakukan apabila terjadi komplikasi, maka ketidakpastian yang menjadi pemicu kecemasan dapat berkurang.

Temuan ini sejalan dengan konsep bahwa kesiapan persalinan berhubungan erat dengan kondisi psikologis ibu. Semakin baik persiapan yang dilakukan, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam penyusunan *birth plan* juga memberikan dukungan emosional yang sangat penting bagi ibu hamil.

Pendampingan individual memberikan kesempatan kepada peserta untuk mendiskusikan kebutuhan spesifik yang dimiliki selama kehamilan. Melalui pendekatan ini, peserta dapat menyusun rencana persalinan yang realistis dan sesuai dengan kondisi masing-masing.

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa *birth plan* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal untuk meningkatkan kesiapan persalinan dan mengurangi kecemasan ibu hamil.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pendampingan pembuatan *birth plan* kepada ibu hamil di Lapangan simPATI Perumnas Antang Blok 1 Kota Makassar berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai persiapan persalinan serta menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 59,7 menjadi 87,9 setelah intervensi. Selain itu, terjadi penurunan proporsi ibu hamil dengan tingkat kecemasan sedang dan berat setelah dilakukan pendampingan. Program ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan kesiapan persalinan dan kesehatan maternal.

2. Saran

- a. Pendampingan *birth plan* perlu diintegrasikan dalam pelayanan antenatal secara rutin.
- b. Keluarga, khususnya suami, perlu dilibatkan dalam penyusunan *birth plan*.
- c. Bidan dan kader kesehatan perlu melakukan pemantauan berkala terhadap kesiapan persalinan ibu hamil.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- d. Program edukasi persiapan persalinan perlu diperluas kepada seluruh ibu hamil di wilayah kerja puskesmas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kader kesehatan, bidan wilayah, pengelola Lapangan simPATI Perumnas Antang Blok 1 Kota Makassar, serta semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Artinanda, A. (2026). Peningkatan Kesehatan Ibu Dan Anak Melalui Penyuluhan Kebidanan Di Lapangan Orbit Perumnas Antang Blok 1. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 437–443. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i2.1008>
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. *Preparing for labor and birth: childbirth planning guide*. Washington DC: ACOG; 2022.
3. Astin Nur Hanifah, Raehan, Samila, Victor E.D. Palapessy, Noyumala, Solehudin, Srinur Nilawati, (2023). *Terapi Komplementer*. No. ISBN: 978-623-09-6360-5. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2023/10/29/terapi-komplementer/>
4. Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD. *Maternity and women's health care*. 11th ed. St. Louis: Mosby Elsevier; 2020.
5. Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Dashe JS, Hoffman BL, Casey BM, et al. *Williams obstetrics*. 26th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2022.
6. Handayani S, Fatmawati A. Hubungan kesiapan persalinan dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2021;12(2):85–92.
7. Hidayat AAA. *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2021.
8. Idris, I., Pannyiwi, R., Ula, Z., & Singga, S. (2023). Provision of Clean Water Facilities with the Incidence of Diarrhea in the Ujung Pandang Baru Health Center Working Area. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 576–588. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.186>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

9. Jannah N. *Asuhan kebidanan kehamilan*. Yogyakarta: Andi Offset; 2020.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Buku kesehatan ibu dan anak (KIA)*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.
12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K)*. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
13. Kuswanti I. *Asuhan kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2019.
14. Lowdermilk DL, Perry SE, Cashion MC, Alden KR. *Maternity and women's health care*. 13th ed. St. Louis: Elsevier; 2022.
15. Malaha, N., Rusdi, M., Syafrri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
16. Manuaba IBG, Manuaba IAC, Manuaba IBGF. *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan*. Jakarta: EGC; 2021.
17. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
18. Prawirohardjo S. *Ilmu kebidanan*. Edisi ke-5. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2020.
19. annywiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
20. Sulistyawati A. *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika; 2019.
21. World Health Organization. *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO; 2016.
22. World Health Organization. *Standards for improving quality of maternal and newborn care in health facilities*. Geneva: WHO; 2022.