

Efektifitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan

Lalita Mafudiah¹, Yulia Nur Khayati², Riska Susanti³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, lalitamfdh@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, riskasusanti123@gmail.com

Korespondensi Email: riskasusanti123@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-18
Accepted, 2022-12-23
Published, 2023-01-11

Kata Kunci : Terapi Komplementer, Kecemasan, Persiapan Persalinan

Keywords: Anxiety, Compelementary Therapy

Abstract

Anxiety is a condition in which a person experiences discomfort due to uncertainty about something that will happen. This becomes an unpleasant and challenging response, unclear thinking about what will happen in the future. Non-pharmacological therapy can be done to reduce anxiety by providing various complementary therapies. Complementary therapy is all therapy that is used in addition to conventional therapy recommended by individual health care providers, which serves to reduce anxiety. It can also restore the mood so as to make a person relax. The purpose of this study was to determine the effectiveness of complementary therapies to reduce anxiety in labor preparation. This study uses the Pre-Experiment method, with a one group pre test posttest design. The results showed that after complementary therapy was carried out, this indicated that lavender aromatherapy was proven to be effective and could be used to reduce anxiety in pregnant women in facing childbirth.

Abstrak

Kecemasan adalah kondisi dimana seseorang mengalami ketidak nyamanan karena ketidakpastian tentang sesuatu yang akan terjadi. Ini menjadi respon yang tidak menyenangkan dan menantang, pemikiran yang tidak jelas tentang apa yang akan terjadi di masa depan. Terapi non-farmakologis dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dengan memberikan berbagai terapi komplementer. Terapi Komplementer adalah semua terapi yang digunakan sebagai tambahan untuk terapi konvensional yang direkomendasikan oleh penyelenggara pelayanan kesehatan induvidu. yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan. Ini juga dapat mengembalikan

mood sehingga membuat seseorang rileks. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan. Penelitian ini menggunakan metode Pre-Experiment, dengan rancangan one group pre test posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi komplementer, Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif dan dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Pendahuluan

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (WHO, 2008). Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi *et al.*, 2016).

Hall *et al* (2016) menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*) dan hal ini perlu dipromosikan. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah terapi komplementer yang dapat mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan.

Persiapan persalinan adalah rencana tindakan yang dibuat oleh ibu, anggota keluarga, dan bidan, rencana ini tidak harus dalam bentuk tertulis dan biasanya memang tidak tertulis. Rencana ini lebih hanya sekedar diskusi untuk memastikan bahwa ibu menerima asuhan yang ia perlukan. Dengan adanya rencana persalinan akan mengurangi kebingungan dan kekacauan pada saat persalinan, serta meningkatkan kemungkinan ibu akan menerima asuhan yang sesuai dan tepat waktu. Persiapan persalinan meliputi persiapan fisik, psikologis dan materi. Persiapan fisik merupakan persiapan yang berhubungan dengan aspek persiapan tubuh untuk mempermudah persalinan dan laktasi, persiapan psikologis adalah persiapan yang berhubungan dengan ketahanan mental terhadap rasa takut dan kecemasan serta aspek kognitif tentang persalinan sedangkan persiapan materi merupakan persiapan ibu dan keluarga untuk mendukung kelancaran persalinan dari aspek finansial. Persiapan persalinan dapat dilakukan pada trimester III kehamilan. Kehamilan trimester III seringkali disebut periode menunggu dan waspada karena ibu sudah merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya sehingga berdampak pada rasa mulai khawatir akan dengan diri dan merasa cemas pada bayi pada saat melahirkan. Pada saat itu juga merupakan saat persiapan aktif untuk menunggu kelahiran bayi dan menjadi orangtua (Nila S *et al.*, 2019).

Kecemasan dapat mengganggu hal dalam persiapan persalinan sehingga dampak kecemasan dapat muncul diakibatkan oleh adanya beberapa faktor diantaranya yaitu faktor biologis dimana ketika tubuh mengalami suatu gangguan kesehatan maka menimbulkan kecemasan, faktor psikologis salah satunya perubahan peran dalam kehidupan sehari-hari, dan faktor sosial ekonomi dimana orang yang memiliki status ekonomi menengah kebawah cenderung sering mengalami stres dan juga fungsi integritas sosial menjadi terganggu (Maliya *et al.*, 2019).

Penanganan kecemasan Ada dua cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi biasanya menggunakan obat anti-kecemasan yang dapat menyebabkan ketergantungan. Sedangkan ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan bisa ditangani yaitu diantaranya dengan terapi non-farmakologi yaitu terapi psikologis dan terapi

komplementer. Beberapa terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai terapi yaitu terapi relaksasi, teknik pernafasan atau meditasi, terapi music, guided imagery, akupresur dan aromaterapi (Maliya et al., 2019).

Terapi komplementer adalah terapi yang digunakan secara bersama-sama dengan terapi lain dan bukan untuk menggantikan terapi medis. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Terapi komplementer bertujuan untuk mengendalikan hallusinasi pada pasien, sehingga meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, menghindari atau meminimalkan efek samping, gejala-gejala, dan atau mengontrol serta menyembuhkan penyakit. Meski tidak dianjurkan akan tetapi, terapi komplementer seperti relaksasi, teknik pernafasan atau meditasi, terapi music, guided imagery, akupresur dan aromaterapi kini makin mudah ditemukan, terapi komplementer tersebut adalah laithan mental yang dapat menyeimbangkan fisik, emosional, mental, dan spiritual seseorang, bahkan termasuk dalam program di pusat kebugaran. Begitu pentingnya asuhan komplementer dalam keberhasilan untuk mengurangi kecemasan maka saat ini juga asuhan persiapan persalinan yang dapat dilakukan secara holistik (Indirawaty et al., 2018).

Permasalahan tentang kurangnya pengetahuan yang terdapat pada ibu hamil di karawang dan bekasi yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai terapi komplementer pada ibu hamil dalam membantu mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "**Efektifitas terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan**". Gambaran IPTEKS yang diberikan kepada masyarakat berupa penyampaian informasi tentang manfaat terapi komplementer pada ibu hamil dan ada banyak jenis-jenis terapi komplementer.

Metode

Metode penatalaksanaan yaitu dilakukan pada hari Selasa, 29 November 2022 di PMB bidan Dade Indriyani dan PMB bidan Maryati, dengan jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil, teknik pelaksanaan kelas ibu hamil dengan pre tes, penjelasan materi secara daring melalui aplikasi zoom tentang terapi komplementer, melakukan demonstrasi, dan diakhiri dengan post tes, pelaksanaan pre test dilakukan sebelum diberikan materi melalui grup whatsapp, dan pelaksanaan post test dilakukan setelah diberikan materi, demonstrasi, dan jugsan dipraktikkan sama ibu hamilnya. Kemudian alat-alat yang digunakan meliputi leaflet tentang terapi komplementer dan ppt.

Hasil dan Pembahasan

Melakukan evaluasi terhadap terhadap ibu hamil, Instrument yang digunakan kuesioner pre-test yang dilakukan sebelum berikan materi tentang terapi komplementer, pre test yang diberikan meliputi:

Pretest			
NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1.	Apakah terapi komplementer bisa diterapkan bersamaan dengan terapi medis?		S
2.	pakah benar jenis terapi komplementer alternatif yang paling banyak digunakan oleh masyarakat akupuntur?	B	
3.	Apakah terapi komplementer Disebut juga dengan pengobatan holistik?	B	

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
4.	Komplementer adalah bersifat melengkapi, bersifat menyempurnakan. Pengobatan komplementer dilakukan dengan tujuan melengkapi pengobatan?	B	
5.	Terapi komplementer yang diinginkan selama kehamilan adalah prenatal yoga, pijat ibu hamil, aromatherapy, akupuntur?	B	
6.	Apakah ada efek samping dari terapi komplementer berupa jamu ini Efek samping seperti mual, muntah, rasa kembung?	B	
7.	Apakah terapi komplementer bisa mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan?	B	
8.	Apakah terapi komplementer bisa mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan? Benar	B	
9.	Rasa Nyeri pada ibu hamil hanya bisa dihilangkan dengan istirahat yang cukup dan bisa dilakukan dengan terapi komplementer?	B	
10.	Apakah aman akupuntur dilakukan oleh Ibu Hamil?	B	

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tentang Terapi Komplementer (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	4	40%
	Jumlah	10	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Terapi Komplementer (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	70%
2	Cukup	3	30%
	Jumlah	10	100%

Nilai Pretest dan Posttest

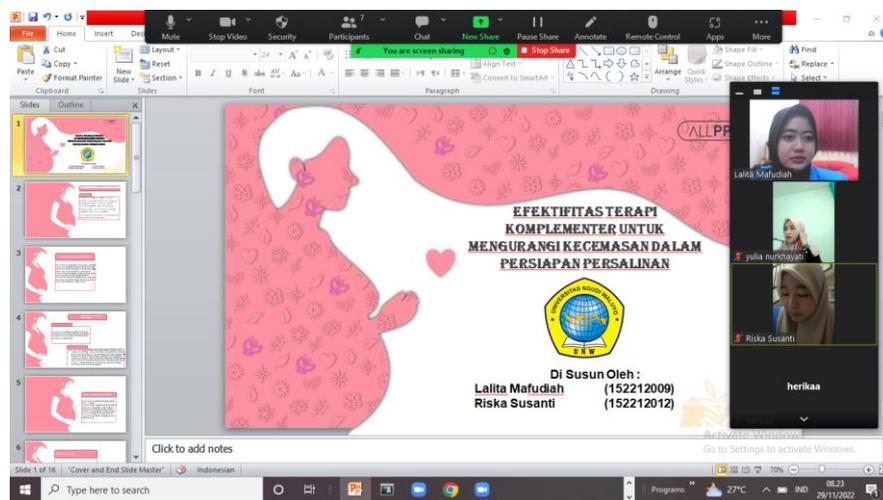
No	Nama	Pretest	Posttest
1.	Dhea Oktaviana Safitri	6 (60%)	7 (70%)
2.	Nely Komalasari	7 (70%)	7 (70%)
3.	Rumsih Rahmawati Fauziah	9 (90%)	9 (90%)
4.	Irma Sani	8 (80%)	7 (70%)
5.	Agisni Sari	7 (70%)	9 (90%)
6.	Herika	8 (80%)	9 (90%)

No	Nama	Pretest	Posttest
7.	Marlina	7 (70%)	8 (80%)
8.	Caca	9 (90%)	9 (90%)
9.	Sarmilah	8 (80%)	9 (90%)
10.	Mutiara Anisa	8 (80%)	9 (90%)

Setelah diberikannya materi, ppt, leflet dan di berikan praktik secara langsung sangat membantu pengetahuan responden dan sebagian besar responden sudah menjawab benar sebesar 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 50% sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan terapi komplementer. Hal demikian terjadi karena responden belum sepenuhnya menguasai materi tentang terapi komplementer.

Jumlah rata-rata pengetahuan responden hanya sebagian yaitu 50% sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 50%.

Usia	Jumlah	Tingkat pengetahuan sebelum		Tingkat pengetahuan sesudah	
		Baik	Kurang	Baik	Kurang
<40	5	5	0	5	0
>40	5	0	5	5	0
Total	10	5	5	10	0
Presentase	-	50%	50%	100%	0



Gambar sedang melakukan kegiatan penyuluhan

Tabel di atas dapat dilihat sebagian besar ibu sebelum diberikan penyuluhan terapi komplementer pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 10 responden, 5 diantaranya yang usianya >40 pengetahuannya kurang (50%) dan 5 diantaranya yang usianya <40 pengetahuannya baik (50%), dan setelah dilakukannya penyuluhan tentang terapi komplementer jumlah responden yang mengalami peningkatan pengetahuan yaitu menjadi 100%, hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebanyak 50%. Factor

yang mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, menurut Nursalam (2011) semakin cukup tingkat umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Dapat dilihat hasilnya diperoleh sebagian besar responden kelompok umur 20-26 tahun berjumlah 5 orang (50%) dan sebagian responden berusia 32-35 tahun berjumlah 5 orang (50%).

Terapi Komplementer adalah semua terapi yang digunakan sebagai tambahan untuk terapi konvensional yang direkomendasikan oleh penyelenggara pelayanan kesehatan individu. WHO mendefinisikan Pengobatan Komplementer adalah pengobatan non konvensional yang bukan berasal dari Negara yang bersangkutan. Meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental dan spiritual seseorang. Dewasa ini, orang melakukan meditasi untuk mengurangi kecemasan, stress, dan depresi (Stöcker, 2018).

Setelah dilakukan pemberian materi tentang terapi komplementer, demonstrasi, dan juga didengarkan oleh ibu hamil semuanya. Ibu hamil lebih mengetahui pentingnya beberapa terapi komplementer yang dilakukan pada ibu hamil selama kehamilannya. Manfaat dari diadakan pengabdian ini, dapat kita lihat di atas bahwa banyak ibu hamil yang mengerti akan penting teri komplementer selama kehamilan.

Jadi, terapi komplementer mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh juga lebih murah. Terapi komplementer sangat penting untuk ibu hamil karena banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan diantaranya dapat memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, mengurangi stress, menambah kekuatan, meningkatkan konsentrasi, melenturkan otot-otot dan mengurangi keluhan selama kehamilan.

Kesimpulan dan Saran

Dengan adanya kegiatan penyuluhan, demonstrasi, dan menjelaskan tentang Terapi komplementer responden menjadi tahu manfaat dari terapi komplementer tersebut dibuktikan dengan hasil peningkatan antara hasil evaluasi *pre-test* dan *post test* sebesar 50% dari yang tadinya responden dengan tingkat pengetahuan baik pada saat dilakukan *pre-test* adalah 50% setelah dilakukan pemberian materi tentang terapi komplementer, didemonstrasikan dan juga dipahami oleh ibu hamil menjadi 100% responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan *post-test*.

Saran

Agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang terapi komplementer agar dapat diterapkan serta dapat melatih pernafasan serta otot-otot panggul dan membantu mempersiapkan persalinan yang normal.

Agar dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam penyuluhan pengabdian masyarakat dan penyusunan proposal asuhan kebidanan komplementer. Serta meningkatkan kerjasama dengan tim.

Diharapkan agar selalu terus meningkatkan kualitas pengajaran terutama mengenai asuhan kebidanan komplementer Khususnya untuk bagian perpustakaan kiranya dapat melengkapi referensi buku-buku penunjang yang berhubungan dengan terapi-terapi komplementer dalam asuhan kebidanan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Hall, H. G., Beattie, J., Lau, R., East, C. & Anne, M. (2016) Mindfulness and perinatal mental health: a systematic review. *Women Birth*, 29 (1): 62-71.
- Nurdiana. Rasa cemas pada ibu hamil. 2012. Dikutip 3 Juni 2022, dari (<http://nurdianalia.wordpress.com/2012/07/28/rasa-cemas-pada-ibuhamil/>).
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Antenatal, D., Anc, C., & Kundre, R. M. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengankepatuhan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Bahukota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 114256.
- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., Wijayanti, K., Studi, P., Keperawatan, I., & Magelang, U. M. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *Journal.Ummgl.Ac.Id*, 329–334. <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1389>
- Astuti, W., Setyowati, H., Rahayu, E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. *The 2nd University Research Coloquium 2015*, ISSN 2407-9189.
- Baiq, W. R. P. (2015). Guided Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(02), 287–307.
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News*, 1, 63–74.
- Handayuni, T. S., & Ifdil, I. (2020). The concept of anxiety in practice exam among vocational school students Ciri-ciri Kecemasan Faktor-faktor Kecemasan. *Journal IICET*, 1(1), 23–27.
- Hang, S., & Pekanbaru, T. (n.d.). Kecemasan Menjelang Proses Persalinan Di Bpm Hj . DINCE Rita Afni. *J*, 50–54.
- Indirawaty, Rahman, BP, S., & Khaerunnisa. (2018). Studi Komparasi Terapi Komplementer Yoga dan Terapi Modalitas Aktivitas Kelompok terhadap Kemampuan Mengendalikan Halusinasi Pendengaran di Rumah Sakit Khusus Provinsi Sulawesi Selatan. *The Indonesian Journal of Health Science, Khusus*(September), 28–34.