

Edukasi Upaya Penurunan Kecemasan Persalinan Melalui Terapi Komplementer Di BPM Mariana

Asima Sirait¹, Mestika Lumbantoruan², Rinawati Sembiring³

^{1,2,3}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

*penulis korespondensi: asimasirait@gmail.com¹

Abstrak. Kecemasan dan stress mampu menghambat produksi hormon oksitosin. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu juga akan dapat mempengaruhi kesejahteraan janin. Kecemasan ini sering dialami oleh ibu hamil dan ibu bersalin terutama ibu dengan kehamilan maupun persalinan yang pertama (Sialagan, 2018). Penanganan yang terlambat akan berdampak terhadap fisik dan psikis pada ibu dan janin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang upaya penurunan kecemasan persalinan melalui terapi komplementer di BPM Mariana. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan (pemberian materi), diskusi, demonstrasi. Hasil kegiatan diperoleh edukasi mampu meningkatkan pengetahuan ibu tentang upaya penurunan kecemasan persalinan melalui terapi komplementer di BPM Mariana. Rekomendasi setelah kegiatan ini adalah penerimaan ibu atas pemberian terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan dalam persalinan.

Abstract. Anxiety and stress can inhibit the production of the hormone oxytocin. The anxiety felt by the mother can also affect the well-being of the fetus. This anxiety is often experienced by pregnant and postpartum women, especially mothers in their first pregnancy or birth (Sialagan, 2018). Late treatment will have physical and psychological impacts on the mother and fetus. This community service activity aims to increase mothers' knowledge about efforts to reduce childbirth anxiety through complementary therapy at BPM Mariana. Activities are carried out through counseling (providing materials), discussions, demonstrations. From the results of the activity, education was able to increase mothers' knowledge about efforts to reduce childbirth anxiety through complementary therapy at BPM Mariana. The recommendation after this activity is the mother's acceptance of the provision of complementary therapy to reduce anxiety during labor.

Historis Artikel:

Diterima: 19 Januari 2024

Direvisi: 29 Januari 2024

Disetujui: 03 Februari 2024

Keywords:

Edukasi, pengetahuan, kecemasan, persalinan terapi komplementer

PENDAHULUAN

Salah faktor penyebab Angka Kematian Ibu (AKI) ialah persalinan memanjang, rasa cemas dan stress menjelang maupun pada saat proses persalinan menjadikan kontraksi uterus melemah. Kecemasan dan stress mampu menghambat produksi hormon oksitosin. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu juga akan dapat mempengaruhi kesejahteraan janin (Kulkani, 2014). Gangguan kecemasan dapat meliputi kecemasan umum, serangan panik, obsesif kompulsif dan lain sebagainya (American Psychiatric Association, 2013). Ciri-ciri ibu dengan rasa cemas adalah berlebihnya rasa takut dan cemas. Kecemasan yang dirasakan ibu bisa cemas akan keadaan bayinya, cemas proses persalinan (Donelli et al., 2019). Kecemasan ini sering dialami oleh ibu hamil dan ibu bersalin terutama ibu dengan kehamilan maupun persalinan yang pertama (Sialagan, 2018). Penanganan yang terlambat akan berdampak terhadap fisik dan psikis pada ibu dan janin.

Berbagai upaya telah dikembangkan untuk mengurangi rasa cemas baik melalui obat-obatan maupun terapi komplementer. Terapi komplementer termasuk terapi yang paling nyaman diterima oleh para ibu. Hasil penelitian sebelumnya beberapa terapi komplementer dapat mengurangi rasa cemas seperti terapi musik, aromaterapi, hipnoterapi, dan lain sebagainya termasuk kecemasan pada ibu hamil maupun ibu yang bersalin. Salah satu contoh terapi komplementer ialah aromaterapi menggunakan minyak lavender, hasil penelitian dapat memberikan relaksasi saraf dan carminative hingga mengurangi nyeri (Suprijati, 2014).

Ibu yang telah mendapatkan hipnoterapi dalam kehamilan lebih siap dan mengurangi rasa nyeri pada persalinan (efek positif terhadap sensasi nyeri). Terapi komplementar lainnya adalah terapi yang diberikan pada saat persalinan dapat mengurangi rasa nyeri ibu bersalin dikarenakan musik yang diperdengarkan seirama dengan denyut jantung sehingga berdampak relaksasi pada ibu. Perkembangan terapi komplementer dalam menangani kecemasan ibu bersalin sudah banyak metode dan belum banyak ibu-ibu yang mengetahui upaya penanganan tersebut sehingga rasa cemas terus berkembang hingga saat proses persalinan yang seharusnya dapat diatasi selama kehamilan. Oleh sebab itu penulis melakukan kegiatan PKM edukasi upaya penurunan kecemasan persalinan melalui terapi komplementer di BPM Mariana

Analisis Situasional

BPM Swasta Mariana merupakan klinik bidan yang melakukan pelayanan asuhan kehamilan, persalinan, dan nifas. Hasil analisis situasional awal masih minim terapi komplementer diberikan pada masa bersalin. Hal ini disebabkan masih banyaknya ibu dan keluarga yang ragu terhadap terapi komplementer. Mayoritas responden masih bingung dan takut berdampak buruk pada dia dan bayinya pada saat proses bersalin. Selain itu masih ditemukan ibu-ibu yang belum mengerti bahwa kecemasan dapat dikurangi menggunakan terapi komplementer.

METODE

Rendahnya pengetahuan ibu terhadap terapi komplementer dalam mengurangi kecemasan yang dapat menjadikan persalinan memanjang, sehingga dibutuhkan edukasi/pendidikan kesehatan terkait hal tersebut. Edukasi tersebut merupakan suatu upaya meningkatkan pemahaman peserta. Program kemitraan masyarakat (PKM) sebagai bagian dari masyarakat yang kebetulan berkecimpung dalam dunia pendidikan, merasa terdorong untuk ikut membantu memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Universitas Sari Mutiara Indonesia dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Melalui kegiatan PKM ini dan berdasarkan

analisis kebutuhan yang telah dilaksanakan, tim program kemitraan masyarakat (PKM) dapat menawarkan solusi terhadap permasalahan tersebut dengan pendekatan Ipteks. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di BPM Mariana. Yang merupakan salah satu tempat praktik mahasiswa Kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa D3 kebidanan. Kegiatan ini diikuti oleh ibu hamil trimester 3 berjumlah 31 orang yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang upaya mengurangi rasa nyeri menggunakan terapi komplementer.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen dari program studi D3 Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat serta melibatkan mahasiswa D3 Bidan. Kegiatan ini dimulai dari (1) terlebih dahulu tim melakukan studi pendahuluan, kegiatan ini bertujuan untuk menggali permasalahan yang ada di masyarakat, menentukan target kegiatan dan merencanakan solusi atas permasalahan yang ditemukan; (2) izin kegiatan, kegiatan ini berupa meminta izin kepada pengelola BMT Siregar dijadikan lokasi penyuluhan dan menentukan jadwal kegiatan, pembagian kelompok kecil peserta penyuluhan, dan memberikan undangan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil yang bersedia mengikuti kegiatan; (3) penyuluhan, kegiatan ini dilakukan berupa memberikan informasi/pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer mengurangi rasa nyeri persalinan yang diberikan oleh tim. Tahapan dari penyuluhan ini dimulai dari pemaparan materi terkait stunting dimulai dari konsep, tanda, pencegahan hingga penanganan rasa nyeri demonstrasi (memperagakan beberapa terapi komplementer) (4) refleksi dan penutupan, pada tahap ini tim melakukan refleksi dan diskusi kepada peserta mengenai materi yang telah disampaikan. Pada tiap sesinya pemateri mengevaluasi sekaligus melakukan komunikasi dan edukasi lebih mendalam; (5) Pembuatan laporan pengabdian, tahap ini tim melaporkan hasil kegiatan yang telah berlangsung pada penanggung jawab klinik dan sepakat bersama-sama mempertahankan dan memantau pemahaman dan kesiapan ibu dalam proses persalinan.

Kegiatan ini dilaksanakan di tempat terbuka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dalam proses memberikan edukasi harus menguasai ilmu komunikasi dan menguasai pemahaman yang lengkap dan jelas tentang pesan yang akan disampaikan serta pemakaian media dan alat peraga yang sesuai dan tepat agar tujuan penyuluhan dapat di capai secara optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi dari teman sejawat dilakukan semenarik mungkin dan dengan bahasa sederhana yang dapat mudah dimengerti para peserta. Selama kegiatan berlangsung, tampak para peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tim memberi kuesioner yang harus diisi oleh para peserta, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pengetahuan	Baik		Kurang baik		Jumlah
		n	%	N	%	
1	Sebelum	10	32	21	68	31
2	Sesudah	28	90	3	10	31

Dari tabel 1 didapati sebelum dilakukan edukasi oleh seluruh peserta berpengetahuan tentang terapi komplementer sebagai upaya mengurangi kecemasan persalinan mayoritas kurang baik (68%) dan hanya 10% yang berpengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan hingga 90% peserta memiliki pengetahuan baik dan hanya 10% berpengetahuan yang kurang baik.

Pengetahuan dan Tingkat pemahaman seseorang menjadi faktor yang paling mempengaruhi seseorang dalam berperilaku terutama berperilaku Kesehatan (Aritonang, 2018). Sesuai dengan teori Notoatmodjo yang mengatakan bahwa sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pendidikan kesehatan pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan Kesehatan (Notoadmodjo, 2011).

Edukasi terkait upaya pengurangan kecemasan ibu hamil dalam proses persalinan memberikan khasanah ilmu sehingga ibu akan lebih siap menghadapi proses persiapan dengan tanpa ada kecemasan. Pemahaman yang baik juga mampu membantu petugas Kesehatan dalam memberikan asuhan kebidanan yang dikarenakan adanya kepercayaan untuk diberikan terapi komplementer. Ibu juga mampu memilih terapi apa yang akan diambil untuk menurangi rasa cemasnya dalam persalinan. Pengetahuan yang baik akan mengurangirasa cemas ibu pada saat bersalin dan lebih meningkatkan kepercayaan diri ibu, persalinan akan semakin lancar.

KESIMPULAN

Edukasi tentang stunting berdampak meningkatkan pengetahuan ibu tentang upaya mengurangi kecemasan persalinan melalui terapi komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), Fifth Edition. Washington DC: American Psychiatric Association Pub

- Aritonang, J. (2018) “Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Pentabio Lanjutan Setelah Pemberian Pendidikan Kesehatan Di Puskesmas Lampaseh Aceh,” *J. Ris. Kesehat. Nas.*, Vol. 2, No. 2, Pp. 1–6, Nov. 2018
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan R.I., MEASURE DHS, ICF International. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional; 2013
- Donelli, D., Antonelli, M., Bellinazzi, C., Gensini, G.F., Firenzuoli, F. 2019. Effects of Lavender on Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis. *Elshevier Journal Phytomedicine*. 65(1): 1-31.
- Kulkarni, Sandeep and Sean, Tjunan, Sia. 2014. Hazards of Labour Pain and the Role of Non-Neuraxial Labour Analgesia. *Trends in Anaesthesia and Critical Care*, pp. 109-114
- Nawir H. Angka Kematian Ibu dan Bayi di Parepare Tinggi, Ini Penyebabnya [Internet]. news.rakyatku.com. 2016 [cited 2019 Oct 23].
- Nichols FH, Humenick SS. *Childbirth Education: Practice, Research and Theory*. Philadelphia: Saunders; 2000
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta: Jakarta
- Notoatmojo S. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta; 2011.
- Rohani., Saswita, R., Marisah. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2).
- Smith, CA, et al. 2018. *Relaxation Techniques for Pain Management in Labor.*, Cochrane Review.
- Suprijati. 2014. Efektivitas Pemberian Aromaterapi untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Suprijati Desa bagi Kecamatan/ Kabupaten Madiun. *Jurnal Delima Harapan*. 2(1):58-65.
- Triana. Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin. *J Kebidanan Bekasi*. 2019;5(1)