

Edukasi Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil menghadapi Persalinan dengan Terapi Komplementer Endorphin Massage dan Aromaterapi

Veryudha Eka Prameswari^{1*}, Heni Frilasari²
^{1,2}Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia
***Corresponding Author:** veryudhaekap@gmail.com

Received : 28 Agustus 2024; Revised : 30 Agustus 2024; Accepted : 2 September 2024

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis, namun kehamilan normal juga dapat berubah menjadi kehamilan patologis. Seringkali, wanita hamil dalam menghadapi suatu persalinan mereka merasakan kecemasan, terutama pada ibu primigravida. Perasaan cemas yang timbul pada ibu hamil yang paling banyak yaitu pada ibu hamil primigravida, terutama pada saat menjelang persalinan. Sering kali rasa cemas diiringi oleh perasaan takut, dimana ibu primigravida takut akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan misalnya pada saat persalinan muncul komplikasi, mengalami kesulitan saat proses persalinan dan mengkhawatirkan kondisi bayi. Salah satu contoh terapi komplementer dengan massage yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu primigravida yaitu dengan Endorphin Massage. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi pada ibu hamil mengenai cara menurunkan rasa cemas saat menghadapi persalinan dengan terapi komplementer endorphin massage dan aromaterapi. Populasi pada pengabdian masyarakat seluruh ibu hamil trimester trimester 3 berjumlah 31 responden. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yang pertama melakukan pengenalan, Pre-tes terlebih dahulu kemudian memberikan materi dilanjutkan dengan melaksanakan demonstrasi endorphin massage dan aromaterapi setelah itu melakukan post-tes untuk mengukur pengetahuan ibu hamil. Hasil dari pengabdian masyarakat ini saat Pre-tes hampir seluruhnya ibu berpengetahuan kurang dengan jumlah 31 responden 100%. setelah mendapatkan materi dilakukan post-tes didapatkan hasil berpengetahuan cukup 11 responden 35% dan berpengetahuan baik 20 responden 65%. Berdasarkan pembahasan data, dapat disimpulkan bahwa edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil Penurunan rasa cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan dengan terapi komplementer Endorphin Massage dan aromaterapi. Maka dengan ini menyarankan kepada bidan untuk sering sering memberikan edukasi tentang penurunan cemas dengan terapi komplementer agar ibu hamil dapat merasa nyaman dan tenang.

Keywords: *Penurunan Rasa Cemas, Ibu Hamil, Persalinan, Komplementer Endorphin Massage, Aromaterapi*

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological condition, but normal pregnancy can also turn into pathological pregnancy. Often, pregnant women feel anxious when facing childbirth, especially primigravida mothers. The most frequent feelings of anxiety that arise in pregnant women are primigravida pregnant women, especially before delivery. Often anxiety is accompanied by feelings of fear, where gravida mothers are afraid that something undesirable will happen, for example, complications arise during childbirth, experience difficulties during the birth process and worry about the baby's condition. One example of complementary therapy with massage that can be used to reduce anxiety in primigravida mothers is Endorphin Massage. The aim of carrying out this community service is to provide education to pregnant women on how to reduce anxiety when facing childbirth with complementary endorphin massage and aromatherapy therapies. The population in community service, all pregnant women in the third trimester, amounted to 31 respondents. The method used in this community service is first to carry out an introduction, a pre-test, then provide material, followed by carrying out demonstrations of endorphin massage and aromatherapy, and after that, carrying out a post-test to measure the knowledge of pregnant women. The results of this community service during the pre-test were almost all mothers with poor knowledge with 31 respondents 100%. After receiving the material, a post-test was carried out, the results showed that 11 respondents had sufficient knowledge, 35%, and 20 respondents, 65%, had good knowledge. Based on the discussion of the data, it can be concluded that this education has succeeded in increasing the knowledge of pregnant women. Reducing feelings of anxiety in pregnant women facing childbirth with the complementary therapy of Endorphin Massage and aromatherapy. Therefore, we suggest that midwives frequently provide education about reducing anxiety with complementary therapies so that pregnant women can feel comfortable and calm.

Keywords: *Reducing Anxiety, Pregnant Women, Childbirth, Complementary Endorphin Massage, Aromatherapy*

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dan terbagi dalam periode 3 triwulan / trimester. Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis, namun kehamilan normal juga dapat berubah menjadi kehamilan patologis. Seringkali, wanita hamil dalam menghadapi suatu persalinan mereka merasakan kecemasan, terutama pada ibu primigravida (hamil pertama kali). Kecemasan yang dirasakan akan mulai meningkat pada kehamilan trimester III, yang disebabkan oleh kekhawatiran akan proses persalinan, nyeri persalinan dan perawatan bayi baru lahir. (Sukarni, 2013)

Kecemasan dan stress mampu menghambat produksi hormon oksitosin. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu juga akan dapat mempengaruhi kesejahteraan janin. Gangguan kecemasan dapat meliputi kecemasan umum, serangan panik, obsesif kompulsif dan lain sebagainya. (Sirait dkk., 2024)

Perasaan cemas yang timbul pada ibu hamil yang paling banyak yaitu pada ibu hamil primigravida, terutama pada saat menjelang persalinan. Sering kali rasa cemas diiringi oleh perasaan takut, dimana ibu primigravida takut akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan misalnya pada saat persalinan muncul komplikasi, mengalami kesulitan saat proses persalinan dan mengkhawatirkan kondisi bayi. Perlu diketahui, bahwasanya kecemasan yang sering muncul akan mempengaruhi kondisi fisiologis manusia. Seseorang yang mengalami cemas akan meningkatkan kerja saraf simpatis, dimana saraf simpatis ini secara otomatis akan meningkatkan kerja jantung yang efeknya akan mengakibatkan meningkatnya nadi, tekanan darah, respirasi, diaphoresis, dan juga berkeringat. Meningkatnya tekanan darah mengakibatkan iritabel saraf-saraf di kepala sehingga menimbulkan nyeri kepala, dan insomnia atau gangguan tidur (Solehati, Teti, 2015)

Menurut (Afiyah & Umamah, 2018) pada pengabdian masyarakat yang dilakukan menyatakan bahwa masih banyak ibu hamil tidak mengetahui tentang endorphen massage. Teknik pengambilan data dengan menggunakan pre tes dan post tes. Tingkat pengetahuan pre test mengenai pengetahuan tentang endorphine massage dengan hasil hampir seluruhnya (77.1%) mempunyai pengetahuan kurang . Sedangkan hasil post test pengetahuan responden tentang endorphine massage

dengan hasil hampir seluruhnya (71.4%) mempunyai pengetahuan baik.(Afiyah & Umamah, 2018)

Asuhan komplementer merupakan praktik atau perawatan yang telah terbukti secara medis sebagai pelengkap dari terapi atau pengobatan utama. Terapi ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien dan membuat pasien merasa lebih sehat. Terapi alternatif komplementer atau complementary alternative medicine merupakan sebuah kelompok praktek medis dan produk kesehatan yang dianggap sebagai terapi tambahan dari pengobatan konvensional. (Wahyuni dkk., 2024)

Salah satu contoh terapi komplementer dengan massage yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu primigravida yaitu dengan Endorphin Massage. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, sewaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. (Kuswandi, 2014)

Pada saat melakukan terapi komplementer endorphin massage bisa di kombinasi dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi sapat membantu untuk meningkatkan kesehatan, penenang pikiran dan jiwa.(Riska Ayu S, 2020)

Pengabdian masyarakat yang dilakukan mengenai Edukasi Penurunan rasa cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan dengan terapi komplementer endorphin massage. Masih banyak ibu hamil baik ibu hamil primigravida atau multigravida yang masih mengalami cemas, takut saat menghadapi persalinan, meskipun ada yang sudah pernah mengalami persalinan. Yang sering dicemaskan oleh ibu hamil saat menghadapi persalinan yaitu apakah persalinannya berjalan lancar, apakah anak yang dilahirkannya normal dll. Masih banyak juga tempat bersalinan khususnya di TPMB yang masih belum menerapkan metode asuhan kebidanan komplementer, sehingga banyak bidan yang masih belum bisa mengurangi rasa cemas pada ibu yang menghadapi persalinan.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini untuk memberikan edukasi pada ibu hamil tentang Penurunan rasa cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan dengan terapi komplementer Endorphin Massage dan aromaterapi, yang dilakukan di Desa Balongmojo Kec. Puri Kab. Mojokerto. Pada hari Senin tanggal 2 September

2024 pada pukul 09.00-11.00 wib. Kegiatan ini diikuti oleh 31 ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan dibalai desa balongmojo. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kondusif. Pada kegiatan ini selain memberikan materi, demonstrasi, pre-tes dan post-tes terdapat kegiatan pemberian doorprize bagi ibu hamil yang dapat mempraktikan komplementer dan menjawab pertanyaan.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sebagai berikut :

1. Tahapan Persiapan : Identifikasi pemilihan tempat pengabdian, Pengurusan ijin dan administrasi kegiatan, Rapat Koordinasi Pelaksanaan pengabdian dengan mitra (Tempat pengabdian)
2. Tahap Pelaksanaan : Menyampaikan undangan melalui bidan (bidan koordinator), perkenalan, melakukan Pre-tes, menjelaskan materi endorphin massage dan aromaterapi, dan demonstrasi
3. Tahap Tanya jawab : Memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk menyampaikan pertanyaan
4. Demonstrasi : memberikan kesempatan pada ibu hamil untuk mempraktikan kembali apa yang sudah di demonstrasikan.
5. Tahap Evaluasi : Melakukan Post-tes pada ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pengabdian masyarakat adalah ibu hamil trimester III di desa balongmojo kec. Puri, kab. Mojokerto. Hasil kegiatan Edukasi kesehatan tentang Penurunan rasa cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan dengan terapi komplementer Endorphin Massage dan aromaterapi yaitu

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Pre test dan Pos Tes Penurunan rasa cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan dengan terapi komplementer Endorphin Massage dan aromaterapi

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Pengetahuan Kurang < 56	31	100	0	0
Pengetahuan Cukup 56-75	0	0	11	35
Pengetahuan Baik 76-100	0	0	20	65
Total Responden	31	100	31	100

Dari hasil tabel 1 didapatkan hasil bahwa pre test sebagian besar responden berpengetahuan kurang dengan 31 responden (100%), dan hasil post tes sebagian besar responden berpengetahuan baik dengan 20 responden (65%)



Gambar 1 Pengisian Kuesioner



Gambar 2 Pemberian Materi



Gambar 3 Foto Bersama ibu Hamil



Gambar 4 Demonstrasi

Dari hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang Edukasi Penurunan rasa cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan dengan terapi komplementer Endorphin Massage dan aromaterapi terdapat peningkatan, hal ini dapat dilihat dari hasil Pre-test tingkat pengetahuan ibu hamil hampir seluruhnya berpengetahuan kurang sebanyak 31 responden 100%, sedangkan pada saat Post-test ibu hamil sebagian besar tingkat pengetahuan ibu baik sebanyak 20 responden 65%.

Sebelum dilaksanakan penilaian ibu hamil melakukan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui apakah ada peningkatana pada tingkat pengetahuan ibu hamil. Kemudian setelah melakukan pre-test ibu hamil diberikan materi dan demonstrasi, setelah itu melakukan penilaian kembali dengan post-tes, dan hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil.

Kecemasan yang dialami dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti perasaan menjelang persalinan, informasi yang diberikan petugas kesehatan tentang

kesehatan dan resiko ibu dan calon bayi, serta dukungan suami dan keluarga selama masa kehamilan sampai nanti melahirkan. (Nisa Annisa Arfiyanti dkk, 2022)

Memberikan pendidikan serta menggunakan relaksasi melalui musik, massage dan aroma terapi inhalasi dengan aroma terapi lavender telah terbukti memberikan manfaat bagi ibu hamil dalam mengelola kecemasan. Selain itu, relaksasi aroma terapi lavender juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa aroma terapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan, kemarahan, dan ketegangan, serta meningkatkan aktivitas parasimpatis, meskipun hanya diberikan dalam waktu singkat. (Risqi Dewi Aisyah dkk, 2024)

Dalam pengabdian masyarakat ini sangat berfungsi dalam memberikan pendidikan dalam menurunkan rasa cemas pada ibu menghadapi persalinan dengan aroma terapi lavender, sesuai dengan teori (Risqi Dewi Aisyah dkk, 2024)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat sudah dilaksanakan dengan memberikan Edukasi Penurunan rasa cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan dengan terapi komplementer Endorphin Massage dan aromaterapi mendapatkan hasil yang sangat baik. Dengan hasil awal Pre-tes 31 responden terdapat hasil yang berpengetahuan baikkurang 31 responden (100%). Kemudian setelah mendapat edukasi dan pendampingan demonstrasi maka terdapat peningkatan pada hasil post-test berpengetahuan baik 20 ibu hamil (65%), pengetahuan cukup 11 ibu hamil (35 %) Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Edukasi Penurunan rasa cemas pada ibu hamil menghadapi persalinan dengan terapi komplementer Endorphin Massage dan aromaterapi

Saran

Pada tenaga kesehatan khususnya bidan harus sering-sering memberikan edukasi pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan tentang cara mengurangi rasa cemas, takut dalam menghadapi persalinan. Tidak hanya memberikan konseling saja atau metode massage saja, namun memberitahukan bahwa masih banyak metode dalam mengurangi rasa cemas dalam menghadapi persalinan dengan komplementer.

Pengembangan selanjutnya memberikan pelatihan kepada bidan yang belum mengenal dengan komplementer, dan memberikan edukasi juga kepada suami ibu hamil tentang pengurangan cemas, pengurangan rasa nyeri dalam persalinan. Tidak hanya itu saja juga memeberikan edukasi tentang memperlancar ASI dan pentingnya dukungan suami pada ibu hamil, bersalin dan nifas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Kepada LPPM Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, yang telah memberi support sehingga bisa melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah, R. K., & Umamah, F. (2018). DEMONSTRASI ENDORPHIN MESSAGE UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA DI POLI KIA RS. ISLAM SURABAYA. *COMMUNITY DEVELOPMENT JOURNAL*, 02(01).
<https://journal2.unusa.ac.id/index.php/CDJ/article/view/737>
- Kuswandi, L. (2014). *Hipnobirthing A Gentle Way To Give*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Nisa Annisa Arfiyanti dkk. (2022). *Deteksi Dini Kecemasan Ibu Hamil: Calm Pregnancy*. Jawa Tengah : Pustaka Rumah C1nta.
- Riska Ayu S. (2020). *Kebidanan Komplementer dengan pendekatan Holistik*. Graha Ilmu, Ed.
- Risqi Dewi Aisyah dkk. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil, Menyelami Penyebab tTap Trimester*. NEM.
- Sirait, A., Lumbantoruan, M., & Sembiring, R. (2024). Edukasi Upaya Penurunan Kecemasan Persalinan Melalui Terapi Komplementer Di BPM Mariana. *Jurnal Adimas Mutiara*, 5. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/4802>
- Solehati, Teti. (2015). *Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sukarni, W. P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Wahyuni, K. S., Mindarsih, E., Wahyuningsih, M., & Olvianda, O. (2024). Penyuluhan Kesehatan Asuhan Komplementer untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Fisiologis Kehamilan di Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 5(1), 131. <https://doi.org/10.33394/jpu.v5i1.9726>