

Sosialisasi Tehnik Distraksi dan Relaksasi Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Saat Menghadapi Proses Persalinan

Suci Anggraeni^{1*}, Reni Yuli Astutik², Nining Istighosah³

^{1,2,3} Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, Jl. Manila No.37, Tosaren, Kec. Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur 64123

Email : suciangraeni@iik-strada.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 May 2023

Revised: 22 May 2023

Accepted: 26 May 2023

Keywords

Anxiety,
Childbirth ,
Distraction,
Pregnant women,
Relaxation,

ABSTRACT

Pregnancy is something that naturally occurs in productive women. During each pregnancy, the mother will experience several changes, both physical changes and psychological changes that are quite specific as a reaction to what she feels during pregnancy. So it does not rule out the possibility for a pregnant woman, especially the final third trimester who will face the labor process, tends to experience anxiety. Distraction and relaxation techniques are non-pharmacological interventions that can be applied to pregnant women in labor. This technique is very useful for reducing or eliminating anxiety when facing labor. The purpose of this community service activity is to provide knowledge and train pregnant women about distraction and relaxation techniques to reduce anxiety levels in dealing with the delivery process. The target of this community service activity is 15 pregnant women. The activity consists of three stages, namely the preparation, implementation, and evaluation stages. The activity begins with a pre test to measure the level of knowledge of respondents using a questionnaire, followed by education and simulation and ends with a post test. The results of the post test showed that 80% of the respondents had good knowledge and 20% had sufficient knowledge. Community service activities through education and demonstrations about distraction and relaxation techniques to reduce anxiety levels in dealing with the delivery process can increase pregnant women's knowledge.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada wanita yang produktif. Pada setiap masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis yang cukup spesifik sebagai reaksi dari apa yang ia rasakan pada masa kehamilan. Sehingga tidak menutupkemungkinan bagi seorang ibu hamil

trimester III (UK 29-40 minggu) yang akan menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan (Janiwarty, 2013). Kecemasan dalam masa kehamilan adalah sangat merugikan bagi ibu hamil, karena dapat mempengaruhi janin yang sedang dikandungnya. Sifat-sifat mudah menangis, mudah tersinggung dan mudah cemas dapat menyebabkan kelahiran premature yang mengakibatkan terjadinya hambatan intelektual, perkembangan motorik, perkembangan bicara dan perkembangan emosi. Untuk itu calon ibu yang cemas dalam keadaan hamil maka harus dicari sumber keemasannya agar tidak membebani.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi ibu hamil yaitu faktor biologis maupun psikis dimana keduanya saling mempengaruhi. Faktor biologis meliputi kesehatan dan kekuatan selama kehamilan serta kelancaran dalam melahirkan bayinya. Sedangkan faktor psikis meliputi kesiapan mental ibu hamil selama kehamilannya sampai kelahiran dimana ia dihadapkan pada keadaan cemas, tegang, bahagia, dan berbagai macam perasaan lain seperti masalah keguguran, penampilan, maupun masalah kemampuan melahirkan.

Kecemasan merupakan suatu reaksi yang menunjukkan terhadap bahaya yang memperingatkan orang 'dari dalam' secara naluri terdapat bahaya dan orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut. Penyebab rasa cemas adalah perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, selain itu rasa takut akan suatu hal terjadi pada diri sendiri menyebabkan seseorang akan menjadi cemas (Sondakh, 2013). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Depkes RI, 2012). Penelitian yang dilakukan pada ibu 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat (Sarifah, 2016). Sedangkan penelitian yang dilakukan di Banyumas, Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan (Wibowo, 2012).

Desa Blabak merupakan salah satu desa di daerah Kabupaten Kediri yang mayoritas penduduknya adalah petani. Di desa tersebut untuk program kelas ibu hamil masih tergolong baru dijalankan sehingga masih memerlukan kegiatan-kegiatan preventif dan promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan mempersiapkan ibu hamil menghadapi proses persalinan dengan aman dan nyaman. Keluhan yang sering kali diungkapkan oleh ibu hamil terutama yang telah memasuki trimester III adalah kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara, beberapa diantaranya yaitu distraksi dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Distraksi adalah cara yang dilakukan untuk mengalihkan focus seseorang terhadap sumber stres. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. Smeltzer dan Bare (2014) menyatakan manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan melatih ibu hamil dalam melakukan tehnik distraksi dan relaksasi sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan saat menghadapi proses persalinan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui 3 tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sasaran kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di Desa Blabak. Metode yang digunakan adalah pemaparan materi dengan ceramah, demonstrasi cara melakukan tehnik distraksi dan relaksasi nafas

dalam, pre test dan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dengan bidan desa dan tokoh masyarakat di Desa Blabak untuk memberdayakan kader dan ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di Desa Blabak. Kemudian dilanjutkan dengan menyiapkan surat izin kepada pihak terkait dan proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan mengadakan penyuluhan kesehatan. Persiapan lain yang dilakukan adalah menyiapkan materi dan media yang digunakan berupa LCD proyektor. Penyuluhan kesehatan tentang tehnik distraksi dan relaksasi sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan ibu saat menghadapi proses persalinan dilaksanakan di balai Desa Blabak, Kabupaten Kediri.

Tahap pelaksanaan diawali dengan memberikan kuesioner pretest pada ibu hamil. Ibu hamil mengisi kuesioner didampingi oleh kader dan fasilitator kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dilanjutkan dengan edukasi dan demonstrasi tentang tehnik distraksi dan relaksasi sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan ibu saat menghadapi proses persalinan yang diikuti oleh 15 ibu hamil. Pada akhir kegiatan edukasi pembicara memberikan kesempatan tanya jawab dan membagikan leaflet kepada ibu hamil

Tahap evaluasi, kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi pemahaman para ibu hamil setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner posttest kepada ibu hamil.



Gambar 1 Pelaksanaan PkM

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik Ibu hamil

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur		
a. 17 thn	1	6,7 %
b. 20-30 thn	9	60 %
c. 31-40 tahun	5	33,3 %
Pendidikan		
a. SMP	2	13,3 %
b. SMA	9	60 %
c. Diploma/Sarjana	4	26,7 %
Pekerjaan		
a. Swasta	2	13,3 %
b. Ibu Rumah Tangga	13	86,7 %

Dari data tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden urutan umur ibu hamil responden terbanyak pada usia 20 - 30 tahun sebesar 8 orang dengan presentase 60 % dan umur 31 - 40 tahun sebesar 5 orang dengan presentase 33,3 %, serta 1 orang berumur 17 tahun tergolong di bawah umur dengan presentase 6,7 %. dari segi pendidikan sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMP sebanyak 2 orang dengan responden 13,3 %, Sedangkan latar belakang pendidikan SMA sebanyak 9 orang dengan presentase 60% dan latar belakang pendidikan Diploma/sarjana sebanyak 4 orang dengan presentase 26,7%. Pada umur mayoritas tersebut yaitu 20 - 30 tahun. Dari segi pekerjaan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga sebanyak 13 orang dengan presentase 13,3 % dan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 2 orang dengan presentase 86,7%.

Tehnik distraksi dan relaksasi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil saat menghadapi persalinan karena bermanfaat untuk mengurangi atau menghilangkan rasa cemas pada saat menghadapi persalinan. Salah satu tehnik tersebut adalah tehnik relaksasi nafas dalam. Smeltzer dan Bare (2014) menyatakan manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan tehnik Relaksasi Nafas Dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Beberapa penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. Oleh sebab itu, ibu hamil perlu mengetahui tentang tehnik relaksasi nafas dalam agar dapat mengurangi rasa cemas saat menghadapi persalinan.

Tabel 2 Pengetahuan sebelum dan setelah edukasi

Pengetahuan	Pre	Post
Baik	5	12
Cukup	7	3
Kurang	3	0
Total	15	15

Dari hasil pretest dan post test di atas menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengenai tehnik distraksi dan relaksasi nafas dalam meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai tehnik distraksi dan relaksasi sebelum dilakukan penyuluhan/Edukasi belum begitu paham, jadi dapat disimpulkan rata-rata pengetahuan responden sudah baik. Menurut Noyoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan hal ini akan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan. Pengetahuan merupakan hasil interaksi dari beberapa faktor, baik faktor internal (dari dalam diri manusia) maupun eksternal (dari luar diri manusia).

Faktor internal terdiri dari pendidikan, pengalaman, dan usia dan faktor eksternal terdiri dari media massa/informasi, sosial budaya dan ekonomi serta lingkungan. Faktor lain yang berpengaruh dalam tingkat pengetahuan seseorang adalah lingkungan. Lingkungan disini juga dikaitkan dengan pekerjaan. Dapat dilihat sebanyak 11 dari 14 ibu hamil tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga). Menurut Darmojo (2006) dalam Muflihatin (2016), aktivitas sehari-hari akan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Seseorang yang tidak bekerja (IRT) sebagian besar yang dipikirkan mengenai mengurus anak, suami, dan pekerjaan rumah tangga sehingga informasi yang dimiliki sedikit. Dari hasil pembahasan tehnik distraksi dan relaksasi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil, dari kegiatan ini 6 dari 14 Ibu hamil, ibu dengan paritas kehamilan pertama sebanyak 6 orang. Hal tersebut juga mempengaruhi pengetahuan yang kurang baik.

Faktor yang mempengaruhi pemahaman atau pengetahuan tentang tehnik distraksi dan relaksasi bisa dipengaruhi oleh pendidikan maupun informasi yang diperoleh dari

berbagai sumber, namun pengetahuan saja tidak cukup harus di barengi dengan tindakan. Menurut Notoatmodjo (2012) peningkatan pengetahuan seseorang tidak hanya mutlak didapatkan melalui pendidikan formal saja, akan tetapi juga dipengaruhi oleh pendidikan non formal. Pengetahuan yang dimiliki juga belum tentu akan mampu dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu hal menyanggah dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek inilah yang akan menentukan tindakan seseorang terhadap pengetahuan yang dimiliki. Jika seseorang memiliki aspek positif dalam diri, maka pengetahuan yang dimiliki akan tercermin dalam tindakan yang baik (Riyadi dan Ru'iyah, 2021). Begitu juga sebaliknya, jika seseorang memiliki aspek negatif dalam diri, maka pengetahuan yang dimiliki akan tercermin dalam tindakan yang kurang baik.

4. Conclusion

Pendidikan kesehatan dalam bentuk sosialisasi tentang tehnik distraksi dan relaksasi sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan ibu saat menghadapi proses persalinan yang disampaikan secara oral dengan penguatan demonstrasi dan pembagian leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan dapat menjadi bekal dalam mempersiapkan menghadapi proses persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua ibu hamil Desa Blabak yang sudah berpartisipasi sebagai peserta di dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, bidan desa dan kader kesehatan serta kepala Desa Blabak yang telah memberikan ijin sebagai tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

References

- Agustina, N., Anantasari, R., & Nataliswati, T. (2021). EFEKTIVITAS DISTRAKSI MUSIK DAN DISTRAKSI PERNAPASAN RITMIK TERHADAP NYERI PERSALINAN PADA IBU BERSALIN KALA I DI KAMAR BERSALIN RS BEN MARI PAKISAJI KABUPATEN MALANG. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 13(2),919. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/712>.
- Dewi, N. N. A. I. (2019). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(2). <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/view/917>
- Juanti, A., & Ningrum, W. M. (2021). GAMBARAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS PADA IBU BERSALIN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN "N" TAHUN 2021. *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(1), 1-4. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/mj/article/view/6783>
- Mahanani, S. (2017). EFEKTIVITAS TEKNIK DISTRAKSI AUDIO DALAM MENURUNKAN NYERI PADA PRIMIGRAVIDA KALA I. *In Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah*. <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/PSB/article/download/261/234>

- Oktaviani, E., & Nugraheny, E. (2019). DAMPAK KECEMASAN PADA IBU TERHADAP PROSES PERSALINAN. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1), 16-22. <http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/110>
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14-20. Diambil dari: <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/download/2063/1955>
- Riyadi, S., & Ru'iyah, S., (2021). Advokasi Penggunaan Jamban Sehat Melalui Pendekatan Spiritual dan Kultural Di Situbondo, *Jurnal Abdimas Madani*, 3(1), 29-35.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *Jurnal berkala epidemiologi*, 2(1), 141-150. <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/viewFile/169/39>.
- Syahida, A., & Mirani, N. (2021). ANALISIS RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 634-641. Diambil dari: <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/5064>