

## BEBAS CEMAS SELAMA HAMIL

Selvia Nurul Qomari, Nailufar Firdaus, Melya Rossa

<sup>1,2</sup> Program studi Kebidanan, STIKES Ngudia Husada Madura, <sup>3</sup> Program studi Fisioterapi,  
STIKES Ngudia Husada Madura

\*e-mail: [Selviadp09@gmail.com](mailto:Selviadp09@gmail.com)

### Abstract

*For primigravida mothers, anxiety will be even more pronounced when the mother enters the third trimester of pregnancy. This is because primigravida pregnant women will face a labor process that she has never experienced before. It is not impossible that prolonged anxiety in pregnant women will have a negative impact on both the mother and the fetus. Aprilia & Richmond (2011). This activity aims to increase knowledge of pregnant women and their families, reduce anxiety in pregnant women and increase knowledge about midwifery science updates.*

*The community service method is by collecting data on pregnant women at the local Bangkalan midwife, after that collecting all pregnant women on the specified day and explaining the objectives of community service and conducting counseling about anxiety to pregnant women, with two counseling materials, yaitu endorphan massage and continued with the material Progressive Auto Relaxation (ROP). After that, a demonstration of how to do endorphan massage and Progressive Oto Relaxation (ROP) was demonstrated.*

*The event went smoothly and was attended by 24 pregnant women who were accompanied by their families. The material presented was anxiety-free during pregnancy using leaflets. Overall, the participants understood how to reduce anxiety in pregnant women. One pregnant woman who volunteered to demonstrate endorphine massage was able to do it well.*

*This community service activity is based on research by Selvia (2019) showing that therapy with ROP and Endorphine massage can be done to reduce anxiety in pregnant women.*

Key words: Anxious, Pregnant Women

### Abstrak

*Bagi ibu primigravida, kecemasan akan semakin terasa terlebih saat ibu memasuki trimester ketiga kehamilan. Hal ini dikarenakan ibu hamil primigravida akan menghadapi proses persalinan yang belum pernah ia alami sebelumnya. Kecemasan yang berlarut pada ibu hamil bukan tidak mungkin akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi ibu dan janin. Aprilia & Richmond (2011). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga, mengurangi kecemasan pada ibu hamil serta meningkatkan pengetahuan mengenai update ilmu kebidanan.*

*Metode pengabdian masyarakat dengan cara melakukan pendataan ibu hamil pada bidan setempat Bangkalan, setelah itu mengumpulkan semua ibu hamil pada hari yang sudah ditentukan dan dijelaskan tujuan dari pengabdian masyarakat dan dilakukan penyuluhan tentang cemas pada ibu hamil, dengan dua materi penyuluhan yaitu endorphan massage dan dilanjutkan materi Relaksasi Oto Progresif (ROP). Setelah itu dilakukan peragaan cara melakukan endorphan massage dan Relaksasi Oto Progresif (ROP).*

*Acara berlangsung lancar dengan dihadiri oleh 24 ibu hamil yang didampingi oleh keluarga. Materi yang disampaikan adalah Bebas cemas selama hamil dengan alat bantu leaflet. Secara keseluruhan peserta memahami cara mengurangi kecemasan pada ibu hamil Satu ibu hamil yang secara sukarela memperagakan endorphine massage dapat melaksanakan dengan baik.*

*Kegiatan pengabdian masyarakat ini didasarkan pada penelitian oleh Selvia (2019) menunjukkan bahwa terapi dengan ROP dan Endorphine massage dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.*

**Kata kunci:** *Cemas, Ibu Hamil*

## I. PENDAHULUAN

Selama periode kehamilan, seorang wanita secara alami akan mengalami perubahan baik fisiologis dan psikologis, termasuk kecemasan. Bagi ibu primigravida, kecemasan akan semakin terasa terlebih saat ibu memasuki trimester ketiga kehamilan. Hal ini dikarenakan ibu hamil primigravida akan menghadapi proses persalinan yang belum pernah ia alami sebelumnya. Kecemasan yang berlarut pada ibu hamil bukan tidak mungkin akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi ibu dan janin. Aprilia & Richmond (2011) mengemukakan bahwa stres pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko terjadinya keguguran, pre eklampsia, gangguan pertumbuhan janin, kelahiran premature, dan keterlambatan perkembangan post natal serta dapat menurunkan respon imun ibu. Oleh karena itu, bidan sebagai sahabat ibu, perlu melakukan intervensi untuk mengurangi resiko yang akan ditimbulkan oleh kecemasan pada ibu hamil primigravida.

Terapi nonfarmakologis seperti terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan Endorphine Massage bias menjadi pilihan sebab dapat dilaksanakan dengan mudah oleh ibu hamil dan keluarga. Relaksasi otot progresif (ROP) dikembangkan oleh Edmund Jacobson merupakan teknik yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai keadaan rileksasi. Purwaningtyas (2008) menyebutkan bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat mengatasi keluhan ansietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang. Tidak berbeda dari ROP, terapi endorphine massage juga diklaim dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Endorphine massage merupakan sebuah piatan ringan pada ibu hamil yang dapat merangsang pelepasan senyawa endorphine yang merupakan pereda rasa sakit.

Penelitian oleh Selvia, dkk (2019) menunjukkan bahwa terapi endorphine massage dan ROP memberikan efek yang lebih baik dalam mengurangi kecemasan pada kelompok perlakuan dibandingkan pada kelompok control. Hal ini menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan hasil penelitian yang relevan.

## 2. METODE

### a. Sharing Ilmiah Kebidanan

- 1) Deskripsi: pemberian pengetahuan mengenai ilmu kebidanan terbaru termasuk diseminasi hasil penelitian.
- 2) Tujuan: meningkatkan pengetahuan mengenai update ilmu kebidanan
- 3) Sasaran: Bidan wilayah kerja Bangkalan
- 4) Kegiatan: Sharing dan diseminasi hasil penelitian kebidanan
- 5) Indikator:
  - Paham dan terampil mengenai informasi terbaru dalam dunia kebidanan

### b. Penyuluhan Endorphine Massage & ROP

- 1) Deskripsi: Pemberian pengetahuan dan keterampilan cara mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan terapi EM dan ROP.
- 2) Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga, mengurangi kecemasan pada ibu hamil
- 3) Sasaran: Ibu hamil di poli hamil RSUD Anna Medika
- 4) Kegiatan: Penyuluhan

- 5) Indikator:
- Ibu memahami materi yang disampaikan
  - Ibu dan keluarga terampil melakukan EM

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

a. Sharing Ilmiah Kebidanan

Tema kegiatan adalah Tingkatkan Derajat Kesehatan Ibu Secara Holistik Berdasarkan Evidence Based. Acara dihadiri oleh 40 peserta bidan

Materi yang disampaikan antara lain:

- 1) Mengurangi cemas saat hamil dengan terapi Endorphine Massage dan ROP  
Pemateri : Selvia Nurul Qomari
- 2) Manfaat ekstrak daun kelor untuk Endometriosis  
Pemateri : Rila Rindi Antina

Secara keseluruhan acara berjalan lancar dan peserta memahami materi yang disampaikan



Gambar 1 : Sharing Ilmiah Kebidanan



Gambar 2 : Pemberian materi

b. Penyuluhan EM di RSUD Anna Medika

Acara berlangsung lancar dengan dihadiri oleh 24 ibu hamil yang didampingi oleh keluarga. Materi yang disampaikan adalah Bebas cemas selama hamil dengan alat bantu leaflet. Secara keseluruhan peserta memahami cara mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Satu ibu hamil yang secara sukarela memperagakan endorphine massage dapat melaksanakan dengan baik.



Gambar 3 : Penyuluhan terapi relaksasi pada ibu hamil di RSUD Anna Medika

## PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sharing ilmiah kebidanan dan penyuluhan mengenai terapi kecemasan pada ibu hamil merupakan tindak lanjut dari hasil penelitian dengan judul serupa. Ini untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil terutama jika mengalami kecemasan mengenai gejala dan cara penanganan kecemasan. Diseminasi hasil penelitian kepada bidan-bidan di wilayah kerja Kabupaten Bangkalan juga dilakukan guna berbagi informasi terbaru dalam dunia kebidanan, belajar bersama dengan berbagi pengalaman baik di lapangan maupun teori. Diharapkan kegiatan ini juga dapat membekali ibu bidan dalam memberikan asuhan kebidanan secara holistic kepada ibu hamil.

Pemberian terapi kecemasan pada ibu hamil seperti endorphina massage dan relaksasi otot progresif menurut hasil penelitian dapat menurunkan gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Endorphine massage memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan. Kecemasan, ketegangan dan ketidaknyamanan yang dialami ibu bersalin akan dapat berkurang karena sentuhan atau endorphine massage memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikis ibu. Endorphine massage merupakan suatu metode nonfarmakologi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan. Bidan mempunyai andil yang sangat besar dalam mengurangi nyeri nonfarmakologi. Intervensi yang termasuk dalam pendekatan nonfarmakologi adalah analgesia psikologis yang dilakukan sejak awal kehamilan, relaksasi, massage, aroma terapi, hipnotis, akupuntur dan yoga (Gadysa, 2009).

Endorphine merupakan hormon yang diproduksi secara alami oleh tubuh sebagai penghilang rasa sakit. Endorphine diproduksi dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, atau melalui acupunture treatment. Endorphine dipercayai memproduksi empat kunci bagi tubuh dan pikiran: yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress (kecemasan), dan memperlambat proses penuaan (Aprilia, 2010).

Perasaan ketakutan mati yang mendalam menjelang kelahiran bayi disebut ketakutan primer seperti meningkatkan rasa panik, cemas, khawatir, dan gelisah. Ketakutan primer datang bersamaan dengan ketakutan sekunder, seperti kurangnya dukungan suami atau kondisi ekonomi sulit. Ketakutan mati bisa dikurangi dengan persiapan mental yang kuat. Perlakuan endorphine massage ini diberikan dalam waktu 15 menit selama 3 hari berturut-turut dan endorphine massage ini sangat berpengaruh apabila dilakukan oleh orang terdekat seperti suami dan keluarga karena dukungan keluarga dan suami sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil.

Kecemasan dalam menghadapi persalinan bisa diperkuat oleh sebab-sebab kongkrit lainnya misalnya cemas menghadapi persalinan, cemas jika bayi lahir cacat, atau lahir dalam kondisi patologis ataupun tidak bisa mendedan. Teknik endorphine massage dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. teknik ini tidak hanya digunakan pada individu yang mengalami rasa sakit dalam persalinan, tetapi bisa juga digunakan pada individu yang sehat, karena pelaksanaan teknik relaksasi bisa berhasil jika pasien kooperatif (Putri, 2017).

Tidak heran jika kemudian teknik endorphine massage ini penting untuk dikuasai ibu hamil dan suami yang memasuki usia kehamilan minggu ke-36. Teknik ini juga sangat

membantu menguatkan ikatan antara ibu hamil dan suami dalam mempersiapkan persalinan (Kuswandi, 2011).

Intervensi relaksasi otot progresif adalah suatu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot. Teknik Latihan Relaksasi Progresif sebagai salah satu teknik relaksasi otot yang terbukti atau terdapat hasil memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot yang mampu mengatasi keluhan anxietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, phobia ringan dan gagap.

Latihan relaksasi progresif ditemukan untuk mengurangi kecemasan dalam studi yang dilakukan pada pasien stoma, pasien yang kemoterapi dan pasien psikiatri serta pasien rehabilitasi jantung. Secara fisiologis, latihan relaksasi akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot tingkat metabolisme, dan produksi hormone penyebab stress. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energy untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation) (Sianipar, dkk, 2016).

#### 4. KESIMPULAN

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul bebas cemas selama hamil terdiri dari kegiatan sharing ilmiah bersama bidan dan penyuluhan di RSUD Anna Medika dihadiri oleh 24 ibu hamil yang didampingi oleh keluarga.
- b. Bidan di Kabupaten Bangkalan menerima dengan antusias kegiatan sharing ilmiah kebidanan dan berkomitmen memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil secara holistic termasuk melakukan penanganan kecemasan pada ibu.
- c. Secara keseluruhan peserta penyuluhan memahami cara mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Satu ibu hamil yang secara sukarela mempragakan endorphine massage dapat melaksanakan dengan baik.
- d. Kegiatan pengabdian masyarakat ini didasarkan pada penelitian oleh Selvia (2019) menunjukkan bahwa terapi dengan ROP dan Endorphine massage dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Suryani, Luh Ketut. 2000. Meditasi Relaksasi Spirit. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama (GPU).
- Praptini, D. 2014. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi di Rumah Singgah Kanker Denpasar. COPING (Community of Publishing in Nursing,2(3).
- Putri, Maya, dkk. 2017. Pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida usia kehamilan >36 minggu dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2017. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Volume 17 Nomor 2 Agustus 2017
- Widiastini,L.P (2016). Pengaruh Massage Endorphine Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. Jurnal Dunia Kesehatan, 5(2)
- Suliswati. 2005. Konsep dasar Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: graha Ilmu