



Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19 dengan Teknik Pernapasan Diafragma dan Pemberian Aromaterapi

Reducing Anxiety in Pregnant Women during the Covid-19 Pandemic Utilize Aromatherapy and Diaphragm Breathing Techniques

Mujahidatul Musfiroh¹, Niken Bayu Agraheni¹, Ika Sumiyarsi¹, Revi Gama Hatta Novika¹, Luluk Fajria Maulida¹, Iffah Indri Kusmawati¹, Siti Nurhidayati¹, Erindra Budi Cahyanto¹

¹ Universitas Sebelas Maret, Surakarta

Corresponding author: mujahidatul_m@staff.uns.ac.id

Abstrak

Upaya untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi salah satu diantaranya melalui pelayanan antenatal (ANC). Pelayanan antenatal yang sesuai standar diharapkan dapat memantau kondisi kehamilan ibu sejak awal kehamilan hingga menjelang persalinan, serta mendeteksi secara dini faktor-faktor risiko yang mungkin terjadi dalam masa kehamilan, persalinan dan nifas. Sehingga dapat ditetapkan langkah antisipatif sesuai kondisi ibu. Salah satu faktor kesehatan psikologis ibu hamil yaitu kecemasan. Kecemasan sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Karena pada trimester III merupakan periode penantian dengan penuh kewaspadaan menunggu dan menanti masa persalinan dan dapat meningkatkan kecemasan pada ibu hamil. Untuk meningkatkan kesehatan pada ibu hamil, upaya mengatasi kecemasan perlu dilakukan sedini mungkin. Tujuan kegiatan ini adalah menerapkan teori dan hasil penelitian tentang tehnik pernafasan diafragma dan aromaterapi sebagai metode untuk mengurangi kecemasan. Manfaat kegiatan agar segenap Ibu hamil tidak mengalami kecemasan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu sosialisasi program dan penyamaan persepsi tentang maksud dan tujuan kegiatan, pelatihan tehnik pernafasan diafragma dan pemberian aromaterapi, dan evaluasi kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendampingan pada implementasi teknik pernapasan diafragma dan aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil belum dapat dilaksanakan secara optimal karena beberapa kendala di lapangan. Upaya tindak lanjut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat dilakukan dengan pendampingan dilakukan secara privat melalui kelas ibu hamil dalam jumlah terbatas.

Kata Kunci : tehnik pernafasan diafragma, aromaterapi, kecemasan, ibu hamil.

Abstract

One of the efforts to reduce maternal and infant mortality is through antenatal care (ANC). Standardized antenatal care is expected to be able to monitor the condition of the mother's pregnancy from the beginning of pregnancy to the time of delivery, as well as to detect early risk factors that may occur during pregnancy, childbirth, and the puerperium. So that anticipatory steps can be set according to the mother's condition. One of the psychological health factors of pregnant women is anxiety. Anxiety often occurs in third-trimester pregnant women. Because the third trimester is a waiting period with full vigilance waiting and waiting for the delivery period and can increase anxiety in pregnant women. To improve the health of pregnant women, efforts to overcome anxiety need to be done as early as possible. The purpose of this activity is to apply theory and research results on diaphragmatic breathing techniques and aromatherapy as methods to reduce anxiety. The benefits of activities so that all pregnant women do not experience anxiety. The methods used in this community service activity are program socialization and equalization of perceptions about the aims and objectives of the activity, training in diaphragmatic breathing techniques and providing aromatherapy, and evaluating activities. Community service activities with assistance in the



implementation of diaphragmatic breathing techniques and aromatherapy on anxiety levels in pregnant women cannot be carried out optimally due to several obstacles in the field. Follow-up efforts for the implementation of community service can be carried out with private assistance through a limited number of pregnant women classes.

Keywords: *diaphragmatic breathing techniques, aromatherapy, anxiety, pregnant women.*

PENDAHULUAN

Kondisi pandemic Covid-19 merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan pelayanan kesehatan. Termasuk kesehatan pada ibu hamil dan pelayanan maternal neonatal. Kondisi pandemic Covid-19 dapat menyebabkan permasalahan psikologis seperti kecemasan pada ibu hamil. Pandemi Covid-19 dapat meningkatkan kecemasan dan tingkat depresi ibu hamil. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Sehingga ibu hamil membutuhkan dukungan psikososial untuk mencegah dan mengatasi kecemasan. (Durankus & Aksu, 2020) Sumber kecemasan ibu hamil pada masa pandemic Covid-19, yaitu kecemasan untuk melahirkan di rumah sakit, kecemasan dengan kondisi kehamilannya dengan pandemic Covid-19. (Citra Dewi et al., 2021) Kecemasan pada ibu hamil di masa pandemic Covid-19 dipengaruhi oleh kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, dukungan social dan keluarga, risiko penularan Covid-19, aktivitas fisik, ketersediaan pelayanan kesehatan, status ekonomi, dan perasaan khawatir terhadap dampak dan penularan Covid-19. (Nurhasanah, 2021) Selain kondisi pandemic Covid-19, kecemasan pada ibu hamil dapat disebabkan karena perasaan takut ibu hamil terhadap kondisi kesehatan, usia ibu, riwayat paritas, riwayat persalinan, pendidikan, status pernikahan, riwayat kesehatan mental, kehamilan tidak direncanakan, komorbiditas depresi, hubungan dengan pasangan, usia kehamilan, kesulitan ekonomi, kondisi bayi, sistim pelayanan dan perawatan kesehatan, dan permasalahan kehidupan yang lain. Kecemasan pada ibu hamil sering terjadi pada ibu hamil dengan usia kehamilan memasuki trimester III. (Isnaini et al., 2020; Nila et al., 2019; Suprijati, 2014)

Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pada ibu hamil, terapi non farmakologis lebih diutamakan sebelum upaya farmakologis. Sehingga efek samping dari obat-obatan anti kecemasan pada ibu hamil dapat diminimalkan. (Wahyuningsih, 2018) Terapi non farmakologis yang dapat ditimplementasikan pada ibu hamil, antara lain pemberian aromaterapi, hypnosis, terapi music, dukungan social, terapi spiritual (seperti : Murottal Al Qur'an), yoga pada ibu hamil, *motivational interviewing*, teknik relaksasi, terapi kelompok suportif, relaksasi otot progresif, relaksasi gim, teknik pernapasan diafragma, senam hamil, spiritual emotional freedom technique, terapi



benson.(Isnaini et al., 2020; Suriyati, 2019; Susilowati et al., 2019; Tuta & Candra, 2020)

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan terhadap ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil atau kelas yoga. Karena kondisi pandemic Covid-19, pemilihan lokasi pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan *purposive sampling*. Yaitu, menggunakan Bidan Praktik Mandiri atau Puskesmas yang berada di wilayah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat atau tergabung dalam komunitas Sekoci (mitra) dan bersedia untuk dilakukan pengabdian kepada masyarakat.

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di 2 lokasi, yaitu Bidan Praktik Mandiri dan Puskesmas. Responden dalam pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 32 ibu hamil. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan pemberian aromaterapi selama ibu mengikuti kelas ibu hamil atau kelas yoga dan pelatihan teknik pernapasan diafragma. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menerapkan protocol kesehatan dan terbagi dalam 5 kelompok. Setiap kelompok diikuti 4 – 7 ibu hamil. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil, dilakukan pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA) yang telah dimodifikasi. Data kecemasan dianalisis dan diinterpretasikan dengan menggunakan excel.

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan tahapan :

- Tahap 1 : penyamaan persepsi tentang maksud dan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan koordinasi rencana kegiatan
- Tahap 2 : Komunikasi, informasi dan edukasi tentang kecemasan pada kehamilan
- Tahap 3 : Pelatihan teknik pernapasan diafragma dan pemberian aromaterapi
- Tahap 4 : Pengkajian kecemasan dengan menggunakan kuesioner HRSA yang telah dimodifikasi
- Tahap 5 : monitoring dan evaluasi kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

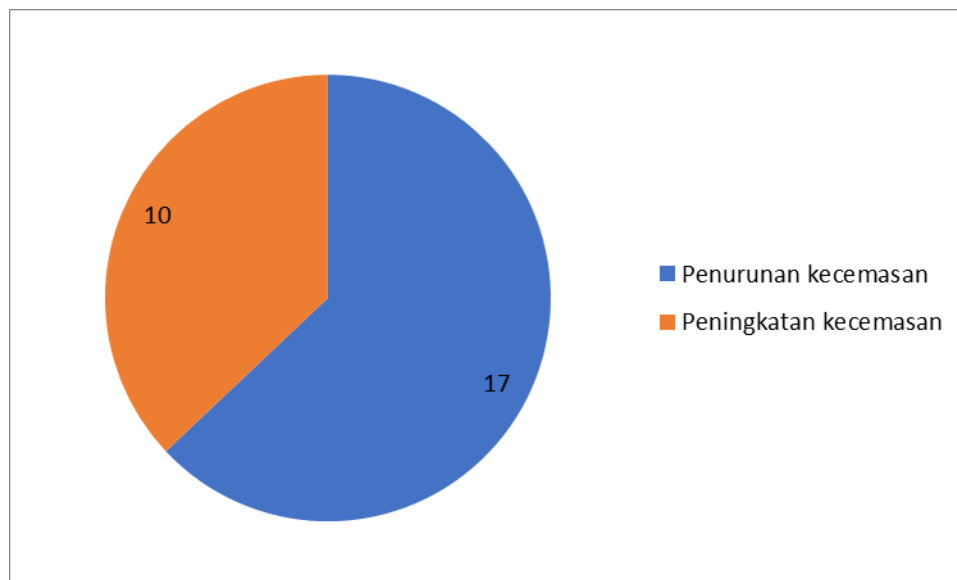
Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan teknik pernapasan diafragma dan pemberian aromaterapi kepada ibu hamil sebagai upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan tahapan

pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan pernapasan diafragma dan pemberian aromaterapi pada ibu hamil, yaitu koordinasi dengan mitra (Sekoci) mengenai metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan menyesuaikan kondisi lingkungan. Koordinasi menghasilkan keputusan bahwa pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kota Surakarta dan Kota Yogyakarta dengan mitra (Sekoci) sebagai fasilitator.

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada akhir Juni 2021 di Bidan Praktik Mandiri Vonni dan Puskesmas Depok (mitra kerja dari komunitas Sekoci). Pengabdian masyarakat dilaksanakan secara berkelompok untuk meminimalkan terjadinya kerumunan. Kegiatan diikuti oleh 32 ibu hamil dan 63% responden pengabdian kepada masyarakat mengalami penurunan tingkat kecemasan. Data penurunan tingkat kecemasan diperoleh dengan mengkaji tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi dan pelatihan teknik pernapasan diafragma. Dari 32 responden yang mengikuti pengabdian kepada masyarakat diperoleh 27 responden yang mengikuti pengkajian tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi dan pelatihan teknik pernapasan diafragma. Dari 27 responden diperoleh 17 responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti pengabdian kepada masyarakat.

Gambar 1:

Tingkat Kecemasan Responden Pengabdian kepada Masyarakat : Pemberian Aromaterapi dan Pelatihan Pernapasan Diafragma pada Ibu Hamil Trimester III



Sumber : Data Primer

Gambar 2:
Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat : Pemberian Aromaterapi dan
Pelatihan Pernapasan Diafragma pada Ibu Hamil Trimester III



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Pengabdian kepada masyarakat menggunakan terapi non farmakologi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil, yaitu pemberian aromaterapi dan pelatihan teknik diafragma. Pemilihan pemberian aromaterapi, karena aromaterapi merupakan terapi non farmakologi yang sering digunakan dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil serta terapi yang mudah dipelajari dan dipraktikan oleh ibu hamil. Pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.(Nila et al., 2019; Sinaga et al., 2021; Suprijati, 2014) Aromaterapi merupakan suatu terapi komplementer yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan menimbulkan ketenangan dengan memberikan rangsangan pada sistim penciuman melalui penggunaan minyak esensial. Rangsangan melalui sistim penciuman akan mempengaruhi sistim saraf pusat, sehingga dapat meningkatkan ketenangan hati.(Suriyati, 2019) Aromaterapi yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu aroma lavender, karena lavender mengandung bahan yang efektif sebagai terapi komplementer atau pengobatan alternative untuk menurunkan kecemasan yang digunakan dengan cara inhalasi atau pemijatan.(Salsabilla, 2020) Pengabdian kepada masyarakat juga dilakukan dengan memberikan pelatihan teknik pernapasan diafragma. Pelatihan teknik pernapasan diafragma dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Teknik pernapasan diafragma merupakan pernapasan yang dilakukan dengan irama yang teratur sehingga menyebabkan ketenangan pada gelombang otak dan merelaksasikan otot dan jaringan tubuh. Tekni pernapasan diafragma dapat menyebabkan tubuh dalam kondisi rileks.(Resmaniasih et al., 2014)



KESIMPULAN

1. Peningkatan kualitas kesejahteraan dan kesehatan ibu hamil dapat dilakukan dengan mengontrol tingkat kecemasan pada kehamilan.
2. Upaya untuk mengontrol tingkat kecemasan ibu hamil dapat dilakukan dengan pelatihan teknik pernapasan diafragma dan pemberian aromaterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Citra Dewi, A. D., Nurbaiti, M., Surahmat, R., & Putinah, P. (2021). "Kecemasan pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja". *Jurnal Smart Keperawatan*, 8(1), 64. <https://doi.org/10.34310/jskp.v8i1.452>
- Durankus, F., & Aksu, E. (2020). "Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study". *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 34(24), 1–7. <https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1763946>
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). "Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga". *Analitika*, 12(2), 112–122. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>
- Nilu, G., Kristiningrum, W., & Afriyani, L. D. (2019). "Efektivitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas". *Journal of Holistics and Health Science*, 1(1), 99–107.
- Nurhasanah, I. (2021). "Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Pandemi Covid-19 : Literatur Review". *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 25–30. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4769>
- Resmaniasih, K., Anies, Julianti, H. P., & Setiani, O. (2014). "Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III". *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(2), 63–68.
- Salsabilla, A. R. (2020). "Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Sinaga, R., Sianipar, K., Tobing C Prodi, H. P., & Siantar, P. (2021). "Penerapan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Inpartu". *Community Engagement & Emergence Journal*, 2, 132–140. <https://journal.yrpiiku.com/index.php/ceej/article/view/153>
- 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), 1–7.
- Suriyati. (2019). "Metode Non Farmakologi Dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan". *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(1), 56–61.
- Susilowati, T., Pramana, N., & Muis, S. F. (2019). "Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida". *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(3), 181–186.



<https://doi.org/10.32583/pskm.9.3.2019.181-186>

Tuta, S. F., & Candra, R. D. (2020). "Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dalam mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19 : Literatur Review". *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 26–32.

Wahyuningsih, S. (2018). "Upaya Penanganan Non Farmakologis Kecemasan pada Persalinan". *The Indonesian Journal of Health Science, Edisi Khusus*, 179–182.