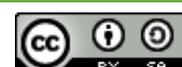


Terapi Komplementer dengan Teknik Relaksasi dalam Kehamilan***Nelly Nugrawaty^{1*}, Nur Ekawati², Ayu Wijaya³, Andi Muhammad Adam⁴****^{1,2} Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Amanah Makassar**^{3,4} Program Studi Diploma Tiga Kesehatan Gigi, STIKes Amanah Makassar**nellyamanah@gmail.com***corresponding author**Tanggal Terbit: 30 Juni 2024***ABSTRAK**

Pada masa kehamilan, tubuh ibu hamil akan menyesuaikan diri dengan tumbuh kembang janin di dalam kandungan sehingga mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami dimasa kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Respon terhadap ketidaknyamanan dapat berupa keluhan ringan sehingga memerlukan penanganan secara tepat dari bidan sebagai pemberi pelayanan terdepan di masyarakat agar tidak menjadi keluhan yang berat pada ibu hamil. Pelayanan kebidanan saat ini mengalami pergeseran dan dinamika dimana pergeseran tersebut yaitu kembalinya menerapkan terapi komplementer dalam mengaplikasikan pelayanan kebidanan. Bagi banyak bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer adalah pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan, dan berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu. Dari ibu hamil yang berkunjung di Posyandu Ceria masih belum mengetahui bagaimana mengatasi ketidaknyamanan tersebut terutama dengan pendekatan komplementer. Metode Pengabdian kepada masyarakat ini diberikan dalam bentuk penyuluhan serta pelatihan kepada ibu hamil. Bentuk evaluasi yang dilakukan yaitu diberikan pre test dan post test terkait materi yang disampaikan. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer dalam kehamilan dengan teknik relaksasi. Hendakunya dapat dilakukan peuxuluban, dan pelatihan teutang, penatalaksanaan ketidaknyamanan aslama, kehamilan, dengan pendekatan komplementer sscara rutin kepada ibu hamil

Kata Kunci: Komplementer, Teknik Relaksasi, Kehamilan**ABSTRACT**

During pregnancy, the pregnant woman's body will adapt to the growth and development of the fetus in the womb, thereby experiencing changes both physical and psychological. The physical and psychological changes experienced during pregnancy can cause discomfort for pregnant women. Responses to discomfort can be in the form of minor complaints so that they require appropriate treatment from midwives as the leading service providers in the community so that it does not become a serious complaint for pregnant women. Midwifery services are currently experiencing shifts and dynamics where the shift is the return to implementing complementary therapies in applying midwifery services. For many midwives and women, complementary midwifery services are an option to reduce medical intervention during pregnancy and childbirth, and based on experience this is



quite helpful. Pregnant women who visit Posyandu Ceria still don't know how to overcome this discomfort, especially with a complementary approach. Method: This community service is provided in the form of counseling and training for pregnant women. The form of evaluation carried out is that a pre-test and post-test are given regarding the material presented. There is increasing knowledge about complementary therapies in pregnancy with relaxation techniques. There should be regular outreach and training on managing discomfort during pregnancy with a complementary approach to pregnant women.

Keywords: *Complementary, Relaxation Techniques, Pregnancy*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus agar dapat berlangsung dengan baik demi tercapainya persalinan yang aman dan melahirkan bayi yang sehat. Dalam menjalani masa kehamilan seorang ibu akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan akibat kehamilan yang dialami oleh seluruh tubuh wanita mulai dari sistem pencernaan, pernafasan, kardiovaskuler, integumen, endokrin, metabolisme, muskuloskeletal, payudara, kekebalan dan sistem reproduksi khususnya pada alat genitalia eksterna dan interna.

Selama masa kehamilan, tubuh ibu hamil menyesuaikan diri dengan tumbuh kembang janin di dalam kandungan sehingga mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami pada masa kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Perubahan yang terjadi sebagian besar diakibatkan adanya perubahan hormon untuk menunjang tumbuh kembang janin dalam kandungan. Selama kehamilan perempuan mengalami ketidaknyamanan yang terjadi karena perubahan tersebut. Apabila hal ini tidak dilakukan penatalaksanaan dengan baik akan mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin yang dikandungnya.

Respon terhadap ketidaknyamanan dapat berupa keluhan ringan sehingga memerlukan penanganan secara tepat dari bidan sebagai pemberi pelayanan terdepan di masyarakat agar tidak menjadi keluhan yang berat. Ketidaknyamanan yang sering dialami pada kehamilan trimester 3 meliputi sering berkemih, konstipasi, sesak napas, bengkak kaki, gangguan tidur, nyeri pinggang.

Pelayanan kebidanan saat ini mengalami pergeseran dan dinamika dimana pergeseran tersebut yaitu kembalinya menerapkan terapi komplementer dalam aplikasi pelayanan kebidanan. Bagi banyak bidan dan wanita, pelayanan kebidanan komplementer adalah pilihan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan, dan berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu.

Ibu hamil mempunyai minat yang baik dalam menggunakan terapi komplementer selama kehamilan. Terapi komplementer yang diinginkan ibu antara lain prenatal yoga, pijat kehamilan, aromatherapy, akupunktur. Faktor yang menjadi pertimbangan ibu hamil dalam memilih pelayanan komplementer adalah waktu, ketrampilan tenaga kesehatan, komunikasi petugas, tempat, keramahan, jarak dan transportasi.

Ibu hamil merupakan kelompok yang dianjurkan memanfaatkan terapi atau pengobatan komplementer dalam mengatasi keluhan yang dirasakan, karena dengan terapi

komplementer dapat menghindari efek samping pengobatan konvensional dan memiliki kontrol yang besar terhadap kesehatan sendiri. Walaupun pengobatan komplementer relative lebih aman namun bukan berarti tidak menimbulkan risiko, untuk itu ibu hamil harus mempunyai pengetahuan yang cukup tentang pemanfaatan terapi komplementer yang aman selama kehamilan.

Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bentuk layanan inovatif yang dapat diberikan dalam kehamilan, persalinan, nifas, perawatan bayi, balita sampai dengan menopause. Dalam pemberiannya dapat diberikan secara tersendiri ataupun kombinasi disesuaikan dengan keluhan dan kebutuhan. Pemanfaatan terapi komplementer dalam kehamilan harus diawasi dan dipastikan aman bagi ibu dan janin serta tidak menimbulkan efek negative dalam kehamilan.

Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan dapat digunakan sebagai sarana untuk mendukung proses normal kehamilan dan kelahiran dan untuk menghormati otonomi perempuan. Pengobatan komplementer dan alternative termasuk kedalam paradigma asuhan kebidanan. Pengetahuan tentang penggunaan terapi komplementer untuk kehamilan dan kelahiran terus dikembangkan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah dan Tanya jawab, demonstrasi, latihan/praktik atau tutorial, wawancara, evaluasi hasil akhir (dilakukan satu kali siklus kegiatan). Hasil kegiatan mengacu pada rencana kegiatan dan target luaran yang telah ditentukan sebelumnya. Untuk menyukseskan proses pelaksanaan kegiatan PKM berjalan dengan maksimal maka perlu dibuat pengaturan tugas masing-masing anggota tim pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2024 di kabupaten Barru dengan sasaran ibu hamil yang ada di Wilayah kerja Posyandu Ceria yang dikumpulkan sebanyak 13 ibu hamil. Ibu hamil diberikan edukasi tentang teknik relaksasi pada ibu hamil.

Ibu hamil yang hadir rata-rata berusia 20-35 tahun dengan pendidikan SMA sebanyak 7 orang, D3/S1 sebanyak 6 orang. Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan diawali dengan Tanya jawab dengan peserta, apakah mereka mengetahui tentang terapi komplementer pada ibu hamil. Para peserta belum ada yang mengerti tentang terapi komplementer. Dan pada kegiatan ini pemateri menjelaskan tentang terapi komplementer dengan teknik relaksasi pada ibu hamil.

Penggunaan teknik relaksasi dapat menjadi intervensi yang berharga dalam mengelola kecemasan ibu hamil selama proses persalinan, dengan potensi untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu serta hasil persalinan secara keseluruhan. Kehamilan dan proses persalinan adalah momen yang signifikan dalam kehidupan seorang wanita, yang sering kali disertai dengan perasaan cemas dan ketidakpastian. Kecemasan yang tinggi pada ibu hamil dapat mempengaruhi tidak hanya kesejahteraan psikologis mereka tetapi juga kesehatan fisik selama proses persalinan (Resmaniasih, 2014). Dalam upaya untuk

meningkatkan pengalaman dan hasil kesehatan selama persalinan, penting untuk mengeksplorasi metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan secara efektif.

Studi literatur telah mengidentifikasi bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Teknik-teknik ini meliputi pernapasan dalam, meditasi, visualisasi, dan teknik-teknik lain yang bertujuan untuk menginduksi respons relaksasi fisik dan mental (Yuliani et al., 2018). Melalui latihan yang teratur, ibu hamil dapat belajar untuk mengendalikan respons stres mereka, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka menjelang dan selama persalinan.

Penerapan teknik relaksasi tidak hanya berdampak pada kesehatan mental ibu hamil tetapi juga dapat mempengaruhi hasil fisik persalinan. Studi telah menunjukkan bahwa ibu hamil yang menggunakan teknik relaksasi cenderung memiliki tekanan darah yang lebih stabil, tingkat hormon stres yang lebih rendah, dan proses persalinan yang lebih lancar dibandingkan dengan mereka yang mengalami kecemasan yang tidak terkontrol (Maharani & Hayati, 2020). Dalam beberapa kasus, penggunaan teknik relaksasi telah terbukti dapat mengurangi kebutuhan akan intervensi medis yang intensif selama persalinan (Abdullah et al., 2021). Namun demikian, untuk mencapai manfaat maksimal dari teknik relaksasi, penting bagi ibu hamil untuk menerima pelatihan yang tepat dan konsisten serta mempraktikkannya secara teratur. Keberhasilan teknik ini juga bergantung pada dukungan yang diberikan oleh tenaga medis dan dukungan sosial dalam lingkungan perawatan prenatal dan natal (Warsono et al., 2019). Integrasi teknik relaksasi dalam perawatan kesehatan maternal dapat memperkuat peran ibu dalam proses persalinan, meningkatkan rasa percaya diri mereka, dan mengurangi perasaan takut akan proses yang mungkin dianggap menakutkan. Dari sudut pandang praktisi kesehatan, rekomendasi untuk mengintegrasikan teknik relaksasi dalam perawatan prenatal telah mendapatkan dukungan signifikan sebagai metode non-farmakologis yang relatif aman dan efektif dalam mengelola kecemasan ibu hamil (P. Putri et al., 2022). Ini tidak hanya menyediakan alternatif terhadap penggunaan obat-obatan yang berpotensi memiliki efek samping pada ibu dan bayi, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu hamil untuk merasa lebih tenang dan terhubung dengan proses persalinan mereka (Kuswaningsih et al., 2020).

Teknik relaksasi dalam kehamilan dapat mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi selama hamil. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa pijat hamil dan relaksasi nafas dalam efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Selain itu, terapi relaksasi dapat menurunkan stress dan kecemasan pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diperoleh peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer dalam kehamilan dengan teknik relaksasi. Diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan agar senantiasa melakukan penyuluhan tentang terapi komplementer pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat dan membantu dalam proses pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pemerintah Kabupaten Barru, Dosen dan Mahasiswa STIKes Amanah Makassar, serta masyarakat yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida: the effect of application of autogenic relaxation techniques on anxiety level of primigravided mothers. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17-23

Hadriani, Sarliana, Ismawati, S. Pijat Hamil dan Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Nyeri punggung Ibu Hamil Trimester III. *Napande: Jurnal Bidan*. 2022, 48-56.

Kuswaningsih, K., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara

Lubis, DR, Dita, PS. Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan. *JPM Bakti Parahita*. 2020; 66-72

Maharani, S., & Hayati, F. (2020), Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 161-167

Resmaniasih, K. (2014). Pengaruh teknik pernapasan diafragma terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Program Pascasarjana Undip*

Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksas: Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Prunigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 133-140

Harahap, R. Y. (2022). The Effectiveness of GingingCandy Against Nausea and Vomiting in Pregnant Mothers at The Joint Maternity Clinic North Padang Lawas District. 2(1), 308-312. <https://doi.org/10.55299/ijphe v1i2.115>

Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di rs pku muhammadiyah cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44-54