

**PENGARUH RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL
BERISIKO TINGGI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMUR BATU BANDAR
LAMPUNG TAHUN 2016**

Anggraini⁽¹⁾

ABSTRAK

Tingginya kasus kematian ibu akibat komplikasi bahaya kehamilan, informasi rasa nyeri pada waktu persalinan, berita kematian ibu saat proses maupun pasca persalinan sudah menjadi pokok pembicaraan para wanita sejak masa kehamilan sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas terutama pada seorang ibu yang labil jiwanya. Kecemasan ini mencapai klimaksnya pada saat menjelang persalinan, oleh karena itu banyak calon ibu yang muda belia menghadapi kelahiran anaknya dengan perasaan takut dan yang mempengaruhi respons cemas⁽¹⁾. Tujuan penelitian diketahui pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung tahun 2016.

Jenis penelitian adalah kuantitatif, desain penelitian *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pre and post test*. Populasi adalah seluruh ibu hamil berisiko tinggi trimester I, II dan III di Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung ibu hamil berisiko tinggi periode tanggal Januari – Juli 2016 sebesar 43 orang, besar sampel 15, teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Analisa data univariat dan bivariat dengan menggunakan uji t dependen.

Hasil penelitian didapat rata – rata skor kecemasan sebelum dilakukan relaksasi pada penderita hipertensi sebesar 26.40 dan rata – rata skor kecemasan setelah dilakukan relaksasi pada penderita hipertensi sebesar 22.00. Hasil uji *t test dependen* rata – rata skor penurunan kecemasan sebelum dan setelah dilakukan relaksasi sebesar 4.400, p value = 0,000 < 0,05 artinya Ho di tolak, ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi.

Diharapkan bagi petugas kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung untuk dapat menerapkan manajemen penatalaksanaan penurunan kecemasan bukan hanya dari segi medis akan tetapi dapat menerapkan penatalaksanaan penurunan kecemasan dari segi non medis dengan menggunakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan setiap minggu pada kelas ibu atau Posyandu sehingga kecemasan dapat terkontrol dengan baik kebatas normal.

Kata kunci : Relaksasi, kecemasan, kehamilan resiko tinggi

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang wajar terjadi pada seorang perempuan, khal tersebut berperan penting dalam proses reproduksi guna mempertahankan kelestarian manusia. Meskipun merupakan suatu hal yang fisiologis, kehamilan memiliki banyak resiko yang dapat membahayakan nyawa ibu dan janin. Kematian pada wanita hamil adalah masalah besar di negara-negara berkembang terutama pada kelompok kehamilan berisiko atau yang mengalami tanda bahaya kehamilan⁽²⁾.

Tanda bahaya dalam kehamilan diantaranya adalah: Perdarahan pervaginam, sakit kepala hebat, perdarahan kehamilan lebih dari 20 minggu, nyeri perut hebat,

gerakan janin berkurang, penglihatan Kabur, bengkak pada muka atau tangan, selaput kelopak mata pucat, muntah berlebihan (hiperemesis gravidarum) dan tidak bisa makan pada kehamilan yang dapat berpotensi menjadi Kekurangan Energi Kronik (KEK)⁽³⁾

Menurut statistik kesehatan *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2012 setiap tahun kematian maternal diperkirakan sebanyak 536.000 orang rasio Angka Kematian Ibu (AKI) secara global sebesar 400 per 100.000 kelahiran hidup dan sebesar 99% kematian ibu akibat masalah persalinanterjadi di negara-negara berkembang⁽⁴⁾

1.) Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung AKI di Provinsi Lampung terus meningkat, berdasarkan laporan dari Kabupaten Kota tahun 2013 sebesar 158 kasus, AKI meningkat di tahun 2014 menjadi sebesar 130 kasus. Faktor penyebab terjadinya kematian ibu di Lampung berturut-turut pada tahun 2014 disebabkan karena perdarahan ante partum sebesar 11,7%, anemia sebesar 36,3%, eklampsia kehamilan yang ditandai dengan sakit kepala hebat dan peningkatan tekanan darah pada ibu hamil sebelum atau sesudah persalinan sebesar 24%⁽⁵⁾

Puskesmas Sumur Batu merupakan salah satu Puskesmas dengan kasus AKI cukup tinggi di Bandar Lampung, berdasarkan data Sitem Pencatatan dan Pelaporan Terpadu Puskesmas (SP2TP) Sumur Batu AKI pada tahun 2014 sebesar 3 orang dan meningkat ditahun 2015 menjadi sebesar 5 orang. Faktor penyebab terjadinya kematian ibu di Puskesmas Sumur Batu berturut-turut pada tahun 2015 disebabkan karena terjadinya perdarahan ante partum sebesar 2,2%, kejadian anemia dalam kehamilan sebesar 37,9%, eklampsia kehamilan yang ditandai dengan sakit kepala hebat dan peningkatan tekanan darah pada ibu hamil sebelum atau sesudah persalinan yaitu sebesar 9,4%⁽⁶⁾

Tingginya kasus kematian ibu akibat komplikasi bahaya kehamilan, informasi rasa nyeri pada waktu persalinan, berita kematian ibu saat proses maupun pasca persalinan sudah menjadi pokok pembicaraan para wanita sejak masa kehamilan sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas terutama pada seorang ibu yang labil jiwanya. Kecemasan ini mencapai klimaksnya pada saat menjelang persalinan, oleh karena itu banyak calon ibu yang muda belia menghadapi kelahiran anaknya dengan perasaan takut dan yang mempengaruhi respons cemas⁽¹⁾

Makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil tentang kondisi keselamatan jiwa dan janin akan semakin intensif saat menjelang persalinan khususnya pada ibu hamil yang

mengalami kehamilan berisiko. Berdasarkan hasil pre survei yang peneliti lakukan pada tanggal 28 Februari 2016 di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung terhadap 10 orang ibu hamil berisiko sebesar 4 orang (40%) mengalami kecemasan sedangkan 6 orang (60%) lainnya tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan analisis yang lebih mendalam tentang pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung tahun 2016.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif atau *Quantitatif Research* rancangan *quasy eksperimen (Experimental Research)*. Penelitian dilakukan bulan 24 - 31 Juli 2016. seluruh ibu hamil berisiko tinggi trimester 1, II dan III, berdasarkan data register yang tercatat di Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung ibu hamil berisiko tinggi periode tanggal Januari – Juli 2016 sebesar 43 orang. Sample penelitian adalah sebesar 15 orang ibu hamil berisiko tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* metode *lotte*⁽⁷⁾

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah relaksasi dan variabel *dependent* adalah penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi. Analisa yang di gunakan adalah analisa univariate dan analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik t dependen seringkali disebut uji T Paired/Related atau pasangan.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa rata – rata skor kecemasan sebelum dilakukan relaksasi pada ibu hamil berisiko tinggi mean sebesar 26.40, median sebesar 28.00, SD sebesar 5.193, skor kecemasan minimal sebesar 17 dan maksimal 34.

Tabel 1

Distribusi statistik rata-rata skor kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi sebelum diberi relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung Tahun 2016

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max
Rata-rata skor kecemasan sebelum dilakukan relaksasi	26.40	28.00	5.193	17	34

Tabel 2

Distribusi statistik rata-rata skor kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi setelah diberi relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung Tahun 2016

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max
Rata-rata skor kecemasan setelah dilakukan relaksasi	22.00	21.00	4.660	14	30

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan setelah dilakukan relaksasi pada ibu hamil berisiko tinggi mean sebesar 22.0, median sebesar 21.00, SD sebesar 4.660, nilai Minimal 14 dan nilai Maximal 30

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat uji *t test dependent* untuk mengetahui rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi pada ibu hamil berisiko tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung tahun 2016. Hasil penelitian didapat:

Tabel 3

Pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung tahun 2016

Variabel	Mean	Median	SD	P value
Rata-rata skor kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi sebelum diberi relaksasi	26.40	28.00	5.193	0,000
Rata-rata skor kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi setelah diberi relaksasi	22.00	21.00	4.660	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa rata – rata skor kecemasan sebelum dilakukan relaksasi pada ibu hamil berisiko tinggi mean sebesar 26.40, median sebesar 28.00, SD sebesar 5.193. Rata – rata skor kecemasan setelah dilakukan relaksasi pada ibu hamil berisiko tinggi mean sebesar 22.00, median sebesar 21.00, SD sebesar 4.660. Berdasarkan hasil uji statistik *t test dependent* didapat p value = 0,000 < 0,05 artinya Ho di tolak, ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar

Lampung tahun 2016.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di analisa bahwa menurut peneliti tingginya rata-rata kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi sebelum dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung tahun 2016 disebabkan karena ibu hamil yang mengalami kehamilan risiko tinggi secara psikologis merasa khawatir, takut akan keselamatan diri dan janin. Hal ini menyebabkan ibu mengalami kecemasan baik saat kehamilan maupun

menjelang persalinan.

Kemudian menurut peneliti tingginya menurunnya skor rata-rata kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi setelah dilakukan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung tahun 2016 disebabkan karena setelah melakukan relaksasi ibu hamil berisiko tinggi akan menjadi lebih rileks, menurunkan ketegangan otot akibat cemas berlebihan sehingga respons relaksasi alamiah pada tubuh ditandai pernafasan yang melambat, penurunan tekanan darah dan menimbulkan suatu rasa yang lebih tenang dan bahagia sehingga secara psikologis cemas ibu hamil menurun.

Kecemasan adalah respon emosional yang tidak memiliki objek secara spesifik serta dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan⁽⁸⁾

Dengan adanya kecemasan pada ibu hamil maka harus ada penanganan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yaitu seperti melakukan relaksasi pada ibu tersebut. Pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau, relaksasi adalah satu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Selanjutnya, ia juga member batasan tentang terapi relaksasi, sebagai suatu bentuk terapi yang menekankan pada mengajarkan pasien tentang bagaimana rileks, dengan asumsi bahwa keadaan otot yang rileks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan⁽⁹⁾

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *t test dependent* didapat $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ artinya H_0 di tolak, ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung tahun 2016.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahimi et al tentang pengaruh latihan relaksasi terhadap kecemasan pada ibu risiko tinggi *University of Medical Sciences Teheran Iran*⁽¹⁰⁾. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan di Ibu Hamil Risiko Tinggi, ada perbedaan yang signifikan pengaruh relaksasi setelah intervensi ($p \text{ value} < 0,001$).

Hasil penelitian didukung teori Stahl (2013) yang menyatakan cemas digambarkan sebagai kondisi *mood* yang tidak

menyenangkan disertai rasa subjektif tentang dan khawatir, reaksi tersebut melibatkan sistem muskuloskeletal (ketegangan otot), sistem saraf simpatis (peningkatan denyut jantung, tekanan darah, respirasi, laju metabolisme), dan psikoneuroendokrin melalui aksis *hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA)*. Penanganan gangguan cemas atau ansietas secara umum terdiri dari farmakoterapi dan non-farmakoterapi. Pendekatan non-farmakoterapi meliputi *cognitive behavioral therapy (CBT)* salah satu diantaranya adalah terapi relaksasi.

Menurut peneliti ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung tahun 2016 disebabkan karena relaksasi dapat menyebabkan menurunnya ketegangan otot, terjadi vasodilatasi pembuluh darah, penurunan denyut nadi dan penurunan kontraksi jantung sehingga responden akan menjadi lebih rileks dan tenang yang berdampak pada menurunnya kecemasan. Selain itu relaksasi juga secara psikologis akan pelepasan emosi-emosi negatif seperti rasa marah, cemas, dan lain menurunkan frekuensi detakan irama jantung sehingga implikasi yang dirasakan adalah penurunan skor kecemasan. Analisis peneliti didukung teori Gardner (2007) yang menyatakan relaksasi dapat menyebabkan stimulus peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), selanjutnya merespon terjadinya peningkatan reflek baroreseptor. Implus aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis (kardioakselerator), sehingga menyebabkan vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan daya kontraksi jantung yang menyebabkan ketenangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung tahun 2016 dapat disimpulkan rata-rata skor kecemasan sebelum dilakukan relaksasi pada penderita hipertensi sebesar 26.40. Rata-rata skor kecemasan setelah dilakukan relaksasi pada

penderita hipertensi sebesar 22.00. Ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi (p value = 0,000 < 0,05).

SARAN

Diharapkan bagi petugas kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung untuk dapat menerapkan manajemen penatalaksanaan penurunan kecemasan bukan hanya dari segi medis akan tetapi dapat menerapkan penatalaksanaan penurunan kecemasan dari segi non medis dengan menggunakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan setiap minggu pada kelas ibu atau Posyandu sehingga kecemasan dapat terkontrol dengan baik kebatas normal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kartono. 2007. *Psikologi Wanita*. Bandung. Mandar Maju
2. Alamsyah, 2009. *Faktor risiko kematian maternal*. Dalam www.ypkp.net, diakses tanggal 16 Februari 2016
3. Wiknjosastro, Hanifa. 2014. *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo
4. Sandra, 2013. *Angka Kematian Ibu Masih Jauh dari Target*. Dalam www.koran-sindo.com diakses tanggal 18 Januari 2016
5. Dinas Kesehatan Lampung, 2014. *Profil Dinas Kesehatan Lampung*, Lampung
6. Puskesmas Sumur Batu, 2015. *Sitem Pencatatan dan Pelaporan Terpadu Puskesmas (SP2TP) Sumur Batu*. Teluk betung
7. Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta. PT Rineka Cipta.
8. Stuart & Sundeen, 2009. *Principles and Practice of Psciatric Nursing*. Jakarta. EGC
9. Abimanyu & Manrihu, 2006. *Teknik Relaksasi dalam Konseling*. Jakarta. Kencana. Prenada Media Group
10. Rahimi et all. *Pengaruh latihan relaksasi terhadap kecemasan pada ibu risiko tinggi University of Medical Sciences Teheran Iran*. dalam www.dl6.globalstf.org/index.php diakses tanggal 9 Februari 2016