

Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Dengan Teknik Relaksasi

Almira Gitta Novika¹, Dewi Setyaningsih^{2*}, Heny Noor Wijayanti³,
Maria Viany Nona Dian⁴

¹Universitas Respati Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, almiragittanovika@respati.ac.id

^{2*}Universitas Respati Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, dewisetyaningsih@respati.ac.id

³Universitas Respati Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, henywijayanti@respati.ac.id

⁴Universitas Respati Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, mariavianinonadian@gmail.com

*penulis korespondensi

ABSTRAK

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. 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. 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. Dari ibu hamil yang berkunjung di PMB Istri Yuliani 80% diantaranya belum mengetahui bagaimana mengatasi ketidaknyamanan tersebut terutama dengan pendekatan komplementer. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi komplementer dalam kehamilan dengan teknik relaksasi. Peserta dalam kegiatan ini adalah 13 ibu hamil. 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. Hendaknya dapat dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang penatalaksanaan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan pendekatan komplementer secara rutin kepada ibu hamil.

Kata kunci: Komplementer; Kehamilan; Teknik Relaksasi

ABSTRACT

During pregnancy, a mother's body adapts to the growth and development of the fetus in the womb, undergoing both physical and psychological changes. These changes can result in discomfort for pregnant women, ranging from mild to severe complaints. Proper treatment by midwives can prevent patients from experiencing severe discomfort. The field of midwifery services is currently undergoing shifts and dynamics, specifically the reintroduction of complementary therapy in midwifery care. For many midwives and women, complementary midwifery services are an option to reduce medical interventions during pregnancy and childbirth. Among pregnant women attending the PMB Istri Yuliani, 80% of them are unaware of how to address discomfort, especially through complementary approaches. This community service aims to increase awareness of complementary therapy during pregnancy using relaxation techniques. The participants in this research were 13 pregnant women. We provided community service to pregnant women in the form of counseling and training. Evaluation took place through pre-tests and post-tests related to the presented material. There was an improvement in knowledge about complementary therapy during pregnancy using relaxation techniques. Pregnant women should receive regular counseling and training on issues of discomfort during pregnancy using complementary approaches.

Keywords: complementary; pregnancy; relaxation techniques

1. PENDAHULUAN

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 (1).

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 (2).

Pelayanan kebidanan saat ini mengalami pergeseran dan dinamika dimana pergeseran tersebut yaitu kembalinya menerapkan terapi komplementer dalam aplikasi pelayanan kebidanan (3). 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 (4).

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 (5).

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. Pemanfaatan terapi komplementer dalam kehamilan harus diawasi dan dipastikan aman bagi ibu dan janin serta tidak menimbulkan efek negative dalam kehamilan.

2. PERMASALAHAN MITRA

Ibu hamil perlu memiliki pengetahuan yang baik terutama dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai terapi pilihan lain selain terapi konvensional yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan ibu hamil yang berkunjung di PMB Istri Yuliani 80% diantaranya belum mengetahui bagaimana mengatasi ketidaknyamanan tersebut terutama dengan pendekatan

komplementer. Salah satu pendekatan komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil yaitu teknik relaksasi sehingga ibu hamil akan diberikan penyuluhan dan pelatihan tentang teknik relaksasi selama kehamilan.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah partisipasi interaktif disertai demonstrasi, tanya jawab serta diskusi yang diberikan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan. Bentuk evaluasi yang dilakukan yaitu diberikan pre test dan post test terkait materi penyuluhan kepada seluruh peserta.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Ibu Hamil

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
< 20 Tahun	0	0
20– 35 Tahun	10	76,92
>35 Tahun	3	23,08
Pendidikan Terakhir		
SD	0	0
SLTP	2	15,38
SLTA/SMK	7	53,85
D3/S1	3	23,08
S2	1	7,69
Total	13	100%

Karakteristik ibu hamil berdasarkan umur menunjukkan mayoritas usia pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 10 ibu hamil (76,92%). Umur 20 - 35 tahun merupakan umur ideal untuk merencanakan kehamilan karena merupakan usia reproduksi sehat (6). Usia subur pada wanita berlangsung lebih cepat daripada pria. Puncak kesuburan berada pada rentang usia 20-29 tahun (7).

Karakteristik ibu hamil berdasarkan pendidikan terakhir paling banyak yaitu SLTA/SMK yaitu sebanyak 7 ibu hamil (53,85%). Jenjang pendidikan di Indonesia, terdiri dari Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah dan Pendidikan Tinggi. Pendidikan Dasar meliputi SD dan SMP, Pendidikan Menengah meliputi SMA/MA/SMK, sedangkan Pendidikan Tinggi meliputi akademi, politeknik, institut atau univeritas (8).

- b. Pengetahuan Tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan dengan Teknik Relaksasi
1) Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum Penyuluhan Tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan dengan Teknik Relaksasi

Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik 76-100%	13	100
Cukup 56-75%	0	0
Kurang <56%	0	0
Total	13	100

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum penyuluhan diperoleh pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer dalam kehamilan dengan teknik relaksasi seluruh ibu hamil pada kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 13 ibu hamil (100%).

- 2) Pengetahuan Setelah Penyuluhan

Tabel 3. Pengetahuan Setelah Penyuluhan Tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan dengan Teknik Relaksasi

Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik 76-100%	13	100
Cukup 56-75%	0	0
Kurang <56%	0	0
Total	13	100

Berdasarkan hasil kuesioner setelah penyuluhan diperoleh pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer dalam kehamilan dengan teknik relaksasi seluruh ibu hamil sama yaitu pada kategori baik sebanyak 13 ibu hamil (100%). Namun terjadi peningkatan rerata nilai pre test dan post test yaitu dari 95,38 menjadi 96,92. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat (9) dimana terjadi peningkatan rerata nilai post test dibandingkan nilai pres test setelah diberikan penyuluhan tentang ketidaknyamanan kehamilan pada trimester 3 dan cara mengatasinya. Dari hasil pengabdian kepada masyarakat, didapatkan hal yang sama yaitu adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan kesehatan dalam mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan (10).

Teknik relaksasi dalam kehamilan dapat mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi selama hamil. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (11) 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 (12).

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan diawali dan diakhiri dengan kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan dan diperoleh peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer dalam kehamilan dengan teknik relaksasi.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberi dukungan pembiayaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Argaheni. N. B dkk. 2022. Asuhan Kebidanan Komplementer. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- (2) Ernawati, dkk. 2022. Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan. Malang : Rena Cipta Mandiri.
- (3) Sari, P.I.A, dkk. 2022. Asuhan Kebidanan Komplementer. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- (4) Setyaningsih D, Novika AG, Safety H. Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal : Studi Kualitatif Utilization Of Complementary Therapies In Antenata Care : Kualitatif Study. Seminar Nasional UNRIYO. 2020;172-9.
- (5) Ekajayanti, P.P.N. 2021. Pelayanan Kebidanan Komplementer. Aceh. Syiah Kuala University Press.
- (6) Kemenkes RI. 2021. Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat. Jakarta. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- (7) Mulyanti, Y, dkk. 2023. Kesehatan Reproduksi Remaja Sampai Lanjut Usia. Lombok Tengah. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Pelatihan Indonesia.
- (8) Kurniawan, A. 2022. Pengelolaan Pendidikan. Padang. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- (9) Amalia, R, dkk. Pendidikan Kesehatan Tentang Ketidaknyamanan kehamilan Pada Trimester 3 dan Cara Mengatasinya. Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). 2022;109-117.
- (10) Lubis, DR, Dita, PS. Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan. JPM Bakti Parahita. 2020; 66-72.
- (11) Hadriani, Sarliana, Ismawati, S. Pijat Hamil dan Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Nyeri punggung Ibu Hamil Trimester III. Napande : Jurnal Bidan. 2022; 48-56.
- (12) Septianingrum, Y. Efektivitas Relaksasi Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Stres, Kecemasan Ibu Hamil dan Respon Janin Dalam Kandungan. 2015; 206-212.