

PAKET CARING UNTUK KECEMASAN IBU HAMIL

Risqi Dewi Aisyah¹, S. Suparni², F. Fitriyani³

¹aisyahriskidewi@gmail.com, ²suparniluthfan@gmail.com, ³fitri.bundafiqi@gmail.com

^{1,2,3}Program Studi DIII Kebidanan

STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Kampus I Jl. Raya Pekajangan No 87 Pekalongan 51172

Abstrac

Anxiety, depression, and stress in pregnancy are risk factors that are detrimental to mothers and children. Anxiety in pregnancy is associated with shorter gestational age and has adverse implications for neural and fetal development. This study aims to determine the effect of caring packages on the anxiety level of third trimester pregnant women before delivery. Caring packages that will be given in the form of education and relaxation to overcome anxiety. This type of research is quantitative non-experimental and the design is analytic observational with cross sectional approach. The sampling uses Cluster random sampling that 75 pregnant women in the third trimester. Data collection used the Hamilton Rating Scale for Anxiety questionnaire (HRS-A) to measure anxiety levels before and after the caring package. Data analysis techniques that will be are univariate and bivariate tests with T-Test. The results obtained p value = 0.001 (<0.05), there is very significant difference between the level of anxiety before and after giving Caring packages for anxiety of pregnant women. It is expected for midwives to be able to carry out caring packages for pregnant women who experience anxiety, pay attention not only to the physical condition but also the psychological condition of pregnant women..

Keywords: *Caring, Anxiety, Pregnant*

Abstrak

Kecemasan, depresi, dan stres dalam kehamilan merupakan faktor risiko yang merugikan bagi ibu dan anak. Kecemasan dalam kehamilan dikaitkan dengan usia kehamilan lebih pendek dan memiliki implikasi yang merugikan bagi perkembangan saraf dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh paket caring terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Paket caring yang akan diberikan berupa edukasi dan relaksasi untuk mengatasi kecemasan. Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif non eksperimen dan desainnya adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan Cluster random sampling yaitu 75 ibu hamil trimester III. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian paket caring. Teknik analisis data yang akan digunakan adalah dengan uji univariat dan bivariat dengan uji T-Test. Hasil penelitian didapatkan nilai $p=0,001$ (<0,05), ada perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian paket Caring untuk kecemasan ibu hamil. Diharapkan bagi bidan agar dapat melaksanakan paket caring pada ibu hamil yang mengalami kecemasan, memperhatikan tidak hanya kondisi fisik saja tapi juga psikologis ibu hamil.

Kata kunci: *Caring, Kecemasan, Ibu hamil*

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan salah satu periode paling penting dalam kehidupan seorang wanita, karena terjadi berbagai perubahan dari aspek fisik, sosial dan psikologis. Ketakutan yang tidak diketahui, stress, masalah-masalah sehari-hari yang berhubungan dengan

perubahan hormon sering menyebabkan kecemasan pada ibu hamil. ^[1]

Secara psikologis kehamilan dianggap sebagai krisis emosional. Jika krisis emosional tersebut tidak dikendalikan akan mengakibatkan krisis berkepanjangan dan akan meninggalkan konsekuensi yang tak terhitung untuk

ibu dan bayinya. Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara-negara maju dan berkembang adalah 10% dan 25%. Tingkat kecemasan tinggi, selama kehamilan, memiliki efek yang merugikan pada ibu dan bayi. Kecemasan, pada trimester ketiga menyebabkan penurunan berat badan lahir dan peningkatan aktivitas dari Hipotalamus - axis hipofisis-adrenal. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan steroidogenes, penghancuran perilaku sosial dan tingkat kesuburan di masa dewasa. Kecemasan selama kehamilan disertai dengan masalah emosional, gangguan hiperaktif, desentralisasi dan gangguan perkembangan kognitif anak-anak. [2] Kecemasan dan depresi selama kehamilan adalah masalah utama dalam kesehatan karena tingginya angka kejadian atau prevalensinya. Kecemasan dalam kehamilan mendapatkan perhatian meningkat, karena dampaknya pada bayi dan resiko terjadinya depresi post partum. Beberapa penelitian menunjukkan pertama bahwa terjadi peningkatan terjadinya depresi post partum pada ibu yang mengalami kecemasan berat sampai depresi pada saat kehamilan. Kedua, kecemasan selama kehamilan dikaitkan dengan kelahiran prematur, BBLR (berat badan bayi lahir rendah) dan pertumbuhan janin terhambat. Kecemasan meningkat pada saat kehamilan trimester III. [3]. Trimester III adalah periode antisipasi. Pada priode ini ibu mengalami peningkatan kecemasan dan kekhawatiran mengenai proses persalinannya. Pada bulan ketujuh dan kedelapan, pendidikan kesehatan kepada orang tua sangat dibutuhkan untuk membantu mengurangi kecemasan dan kekhawatiran. Kecemasan mengenai bagaimana persalinannya, apakah anak yang dilahirkan normal/tidak, Dukungan dari orang-orang terdekat, suami, keluarga dan tenaga kesehatan yang mengerti kehamilan sangat dibutuhkan dalam periode ini. [4] Hasil Penelitian Deklavia et al (2015) menyatakan pada wanita hamil yang

mengalami kecemasan perlu mendapatkan perhatian yang lebih dari tenaga kesehatan, orang-orang terdekat agar tercapai hubungan yang dinamis, kecemasan dapat teratasi. [1]

\Caring adalah sikap peduli, menghormati dan menghargai orang lain, artinya memberi perhatian dan mempelajari kesukaan – kesukaan seseorang dan bagaimana seseorang berfikir dan bertindak. Memberikan asuhan (*Caring*) secara sederhana tidak hanya sebuah perasaan emosional atau tingkah laku sederhana, karena *caring* merupakan kepedulian untuk mencapai perawatan yang lebih baik, perilaku *caring* bertujuan dan berfungsi membangun struktur sosial, pandangan hidup dan nilai kultur setiap orang yg berbeda pada satu tempat. [5]

Kecemasan adalah respon normal untuk ancaman atau keadaan berbahaya sebagai bagian dari pengalaman manusia biasa, tetapi dapat menjadi masalah kesehatan mental jika respon berlebihan, berlangsung lebih dari tiga minggu dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Tingkat kecemasan menggambarkan perasaan yang tidak menyenangkan ketika dihadapkan dengan situasi spesifik, tuntutan atau objek tertentu. Saat objek atau situasi tersebut hilang, kecemasan akan menghilang. [1]

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh paket *caring* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Kabupaten Pekalongan tahun 2018.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*) yaitu peneliti mengukur variabel independent yaitu tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan paket *caring* (*pre test*) dan setelah pemberian paket *caring* (*post test*). Desain penelitian ini adalah *Observasional Analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Peneliti melakukan pengukuran variabel sebelum dan setelah pemberian paket *caring* kemudian melihat perbedaan dari variabel.

Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *Cluster random sampling*, dari 27 Puskesmas di Kabupaten Pekalongan di Cluster menjadi 5 Puskesmas yaitu Puskesmas Doro I, Bojong, Karangdadap, Kedungwuni I dan Kedungwuni II diperoleh 75 ibu hamil trimester III dengan kriteria ibu hamil yang usia >28 minggu dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* untuk mengukur tingkat kecemasan ibu trimester III sebelum dan setelah pemberian paket *caring*. Teknik analisis data yang akan digunakan adalah dengan uji univariat dan bivariat dengan uji T-Test.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah pemberian paket *caring* untuk kecemasan ibu hamil

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Cemas	11	14.7	46	61.3
Cemas Ringan	22	29.3	22	29.3
Cemas Sedang	16	21.3	2	2.7
Cemas Berat	24	32.0	5	6.7
Cemas Berat Sekali	2	2.7	0	0
	75	100	75	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan sebelum dan sesudah intervensi pemberian paket *caring* untuk kecemasan ibu hamil.

Tabel 2 Hasil Analisa Pengaruh pemberian paket *caring* untuk kecemasan ibu hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil

Tingkat kecemasan	Mean	Beda Mean	Nilai p	R	CI Lower	CI Upper
Sebelum	23.73					
Sesudah	11.31	12.43	0.001	0.12	9.183	15.040

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum pemberian paket *caring* adalah 23.73 dan rata-rata tingkat kecemasan responden sesudah pemberian paket *Caring* adalah 11.31. Terlihat penurunan yang signifikan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah pemberian paket *caring* sebesar 12.43. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji T berpasangan didapatkan nilai $p=0,001 (<0,05)$ dengan confidence interval 95% dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian paket *Caring* untuk kecemasan ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan paket *caring*, kurang dari separuh (32.0%) mengalami kecemasan berat dan ada sebagian kecil responden (2.7%) mengalami cemas berat sekali. Kecemasan selama kehamilan dianggap sebagai bentuk umum penyakit kejiwaan, adalah refleksi dari respon stres yang terjadi ketika kesejahteraan pribadi terancam selama kehamilan. Temuan dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan lebih sering terjadi selama kehamilan daripada depresi dan sering bersamaan dengan depresi, bahkan terkait dengan terjadinya depresi pascanatal [6], pada penelitian ini ibu hamil trimester III cemas dikarenakan memikirkan pada saat persalinan nanti, cemas terhadap bayi yang akan dilahirkan.

Kecemasan merupakan antisipasi ancaman masa depan yang diekspresikan secara intens respon emosional. Ini ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang berbeda, seperti kesulitan untuk bersantai, takikardia, kegelisahan dan ketakutan. Kecemasan pada kehamilan dapat dikaitkan dengan kekhawatiran ibu hamil tentang kesehatan mereka, kesehatan bayi, dan kelahiran. Selanjutnya, stres dan kecemasan bisa berhubungan dengan depresi nifas,

gangguan berat itu dapat mempengaruhi tidak hanya kesehatan mental ibu tetapi juga hubungan antara ibu dan anaknya. Wanita hamil dengan tinggi tingkat kecemasan dapat menunjukkan lebih banyak gejala fisik selama kehamilan.^[7] Hasil Penelitian Deklavia et al (2015) menyatakan pada wanita hamil yang mengalami kecemasan perlu mendapatkan perhatian yang lebih dari tenaga kesehatan, orang-orang terdekat agar tercapai hubungan yang dinamis, kecemasan dapat teratasi.^[1]

Hasil penelitian menunjukkan terlihat penurunan yang signifikan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah pemberian paket *caring* sebesar 12,43. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji T berpasangan didapatkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) dengan confidence interval 95% dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian paket *Caring* untuk kecemasan ibu hamil.

Ibu hamil yang mengalami kecemasan banyak yang menginginkan untuk mengatasi kecemasan yang dialami dengan menggunakan cara yang alami atau nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi seperti terapi kognitif, komunikasi interpersonal, relaksasi mampu mengurangi kecemasan dan ibu hamil dapat mengambil banyak manfaat.^[8]

Penelitian ini dilakukan dengan pemberian edukasi dan relaksasi yang diberikan pada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan ibu hamil. Pemberian edukasi dan relaksasi musik dan aroma terapi inhalasi dengan aroma terapi lavender. Hasil penelitian menunjukkan adanya pendidikan kesehatan yang diberikan pada kelas ibu hamil mengajarkan ibu hamil bagaimana berkomunikasi, menyampaikan keluhan, berpendapat⁽⁸⁾. Pemberian pendidikan pada kelas ibu hamil meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan dan persalinannya.^[10]

Rileksasi aroma terapi juga terbukti mampu mengurangi kecemasan, dalam penelitian ini adalah kecemasan ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan efek relaksasi telah disarankan, karena penyerapan lavender pada orang dewasa yang sehat berpengaruh terhadap penurunan hormon kortisol.^[11] Penelitian lain juga menunjukkan bahwa aroma terapi lavender memberikan efek ketenangan secara psikologis pada ibu hamil, menurunkan kecemasan, kemarahan dan ketegangan. Aroma terapi lavender secara inhalasi sangat efektif, jumlah aktivitas parasimpatis meningkat meskipun diberikan pada waktu yang singkat.^[12]

Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik dapat mengubah suasana hati dan gairah. Musik dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada orang dewasa yang lebih tua. Sebuah penelitian dengan wanita hamil yang mendengarkan musik sebelum dilakukan amniosentesis mengurangi tingkat kecemasan dan hormon kortisol sementara sebuah intervensi yang melibatkan wanita hamil mendengarkan lagu sebelum tidur selama kehamilan ditemukan untuk membantu ekspresi emosional berkontribusi pada pengalaman positif selama kehamilan.^[13]

Paket *caring* yang diberikan pada ibu hamil trimester III ini terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji T berpasangan didapatkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) dengan confidence interval 95% dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian paket *Caring* untuk kecemasan ibu hamil. Akibat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat dicegah dengan diberikannya paket *caring*.

4. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah Ada perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian paket *Caring* untuk kecemasan ibu hamil. Ada perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian paket *Caring* untuk kecemasan ibu hamil. Diharapkan bagi bidan agar dapat melaksanakan paket caring pada ibu hamil yang mengalami kecemasan, memperhatikan tidak hanya kondisi fisik saja tapi juga psikologis ibu hamil. Untuk penelitian selanjutnya bisa dikembangkan untuk teknik-teknik mengatasi kecemasan dengan teknik komplementer yang lain dan cakupannya lebih luas.

5. Ucapan Terima Kasih

Kemenristekdikti yang telah memberikan kontribusi pendanaan Hibah Penelitian Tahun 2018 dalam penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

- [1] Deklava L, Lubina K, Circenis K, Sudraba V, Millere I. Causes of anxiety during pregnancy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 205. 2015: 623 – 626
- [2] Shahhosseini Z, Pourasghar M, Khalilian A, Salehi F. A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children's Health. *Mater Sociomed.* 2015 ; 27(3): 200-202. DOI: 10.5455/msm
- [3] Ali S, Azam I, Ali B, Tabbusum G, Moin S. Frequency and Associated Factors for Anxiety and Depression in Pregnant Women: A Hospital-Based Cross-Sectional Study. *The Scientific World Journal Article* ID 653098,9. 2012. pagesdoi:10.1100/2012/653098.
- [4] Mulati E, Widyaningsih Y, Royati OF. *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan. 2016.
- [5] Dwidiyanti, M. *Caring*. Semarang: Hapsari; 2007
- [6] Kang Y, Yao Y, Dou J, Guo X, Li S, Zhao C, Han H, Li B. Prevalence and Risk Factors of Maternal Anxiety in Late Pregnancy in China. *International Journal Environment Research and Public Health.* 2016, 13, 468; doi:10.3390
- [7] Chunha ACB, Akerman LFP, Rocha AC, Rezende KB, Junior JA, Bornia RG. Stress and Anxiety in Pregnant Women from a Screening Program for Maternal-Fetal Risks. *Scientific Open Access Journals Journal of Gynecology & Obstetrics.* 2017. Volume 1, Issue 3, 1 : 013
- [8] Nwebube C, Glover V, Stewart L. Prenatal listening to songs composed for pregnancy and symptoms of anxiety and depression: a pilot study. *BMC Complementary and Alternative Medicine.* 2017. 17:256 DOI 10.1186/s12906-017-1759-3
- [9] Nolan M. Information Giving and Education in Pregnancy: A Review of Qualitative Studies. *The Journal of Perinatal Education.* 2009. Volume 18, Number 4. 21–30, doi: 10.1624/105812409X474681
- [10] Mohammed AFI, Kandeel HAM. Health education compliance among pregnant women. *Clinical Nursing Studies.* 2017, Vol. 5, No. 3. DOI: 10.5430/cns.v5n3p46. ISSN 2324-7940 E-ISSN 2324-7959
- [11] Atsumi T, Tonosaki K. Smelling lavender and rosemary increases free radical scavenging activity and decreases cortisol level in saliva. *Psychiatry Res* 2007;150:89–96
- [12] Igarashi, T. Physical and Psychologic Effects of Aromatherapy Inhalation on Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine.* 2013. Volume 19,

- Number 10, 2013, pp. 805–810.
DOI: 10.1089/acm.2012.0103.
- [13] Carolan M, Barry M, Gamble M, Turner K, Mascareñas O. The limerick lullaby project: an intervention to relieve prenatal stress. *Midwifery*. 2012;28:173–80