

Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil menggunakan Video E-Learning Relaksasi Autogenic pada Kelas Ibu Hamil

Wita Asmalinda*, Nesi Novita, Desy Setiawati

Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

* Correspondent Author: wita_asmalinda@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat menyebabkan reaksi negatif terhadap kondisi ibu sehingga mengakibatkan perdarahan, kesakitan luar biasa, ketakutan bahkan menjadi penyebab terjadinya angka kematian ibu dan janin saat proses persalinan. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu juga dapat disebabkan karena meningkatnya hormon progesterone dan hormon adrenalin yang menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah sehingga terjadi perdarahan antepartum. Penanganan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi misalnya, relaksasi otot progresif menggunakan relaksasi autogenic. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa penyuluhan dan pendampingan kepada peserta kelas ibu hamil dalam melakukan tehnik relaksasi autogenic untuk mengurangi kecemasan. Pelaksanaan pelatihan relaksasi autogenic ini dilaksanakan secara partisipatif. Dalam praktiknya setelah menyampaikan materi, narasumber pelatihan mendemonstrasikan prosedur relaksasi autogenic. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh kelompok dosen dan mahasiswa Jurusan kebidanan Palembang yang dilaksanakan di kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang menggunakan metode ceramah dan simulasi/ peragaan tehnik relaksasi Autogenic dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang ibu hamil, berjalan dengan lancar. Kegiatan dilaksanakan selama 3 hari, 20 peserta kelas ibu hamil semuanya dapat mengikuti proses pelatihan sampai selesai yaitu dari pukul 09.00 -12.00 WIB dibagi atas 2 sesi. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan tehnik relaksasi autogenic berefek pada penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil peserta pelatihan.

Kata Kunci: Relaksasi Autogenic, Kecemasan, Kelas Ibu Hamil

Received: December 15, 2020

Revised: January 11, 2020

Accepted: February 27, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Ibu hamil yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis, kecemasan tinggi yang terjadi pada ibu hamil dapat menyebabkan reaksi negatif terhadap kondisi ibu sehingga mengakibatkan perdarahan, kesakitan luar biasa, ketakutan bahkan menjadi penyebab terjadinya angka kematian ibu dan janin saat proses persalinan (Janiwarty & Pieter, 2013). Menurut SDKI (2012) dalam Mukhoirotin (2014). Kecemasan merupakan

salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama memberikan sumbangsih 5% terhadap penyebab kematian ibu di Indonesia. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu juga dapat disebabkan karena meningkatnya hormon progesterone dan hormon adrenalin yang menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah sehingga terjadi perdarahan antepartum.

Penanganan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Selama ini lebih banyak penanganan kecemasan menggunakan farmakologi. Dengan farmakologi tentunya memiliki dampak yang buruk apabila digunakan secara terus menerus, salah satunya akan memicu yang namanya ketergantungan. Pengobatan non farmakologi tentunya juga diperlukan misalnya terapi yoga, terapi meditasi, terapi *thai chi*, relaksasi otot progresif salah satunya adalah relaksasi *autogenic* (Neuman, 2010 dalam Murni dkk, 2014).

BAHAN DAN METODE

Kegiatan menggunakan metode ceramah disertai pemberian pelatihan/ demonstrasi (peragaan) teknik *massage endorphen*. Kegiatan pemberdayaan ibu hamil menggunakan *e-learning video autogenic*. Populasi adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pakjo Palembang, sampel adalah seluruh peserta kelas ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi yaitu : rutin mengikuti kelas ibu hamil, menyetujui untuk mengikuti kegiatan pemberdayaan ibu hamil menggunakan *e-learning video autogenic* dan kriteria eksklusi adalah kehamilan bermasalah, dan sakit saat kegiatan. Rancangan kegiatan yaitu: pengurusan surat izin kegiatan di Kesbangpolinmas dan puskesmas, melakukan pendataan jumlah peserta kelas ibu hamil di Puskesmas Pakjo Palembang, bekerjasama dengan pengelola KIA dan kelas ibu untuk meningkatkan angka *participation rate* responden, menjelaskan kepada ibu seluruh prosedur kegiatan yang akan dilakukan dan membuat *informed concent*, sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan anamneses dengan tingkat kecemasan ibu selama kehamilan ini, melakukan pengumpulan data dengan memberikan kuesioner tentang biodata ibu dan suami serta pertanyaan seputus kehamilan dan kecemasannya menggunakan menggunakan skala *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Menjelaskan kepada ibu prosedur relaksasi *autogenic* menggunakan video *e-learning*, yang diputarkan pada saat pelaksanaan dan di group wa kelas ibu hamil puskesmas pakjo Palembang. Melakukan proses relaksasi autogenic menggunakan video *e-learning* dan terakhir mengevaluasi tingkat kenyamanan ibu menggunakan menggunakan skala *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Lokasi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dilaksanakan di kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang di Jalan Inspektur Marzuki No. 2240 Kelurahan Siring Agung Kecamatan Ilir Barat I Koa Palembang. Jangka waktu pelaksanaan kegiatan selama 6 (enam) bulan



Gambar 1 : Peserta Pelatihan dan Pengabdi
(Sumber: Dokumentasi Pengmas)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah suatu kegiatan institusi yang dilaksanakan oleh dosen sebagai salah satu bentuk dharma atau tugas pokok perguruan tinggi, disamping dharma Pendidikan dan dharma penelitian sebagaimana tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dalam bentuk Pendidikan kesehatan, pelatihan, pelayanan/ penerapan hasil penelitian atau dalam bentuk lain sesuai perkembangan zaman. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan adanya kesatuan emisi dan rasa saling membutuhkan antara perguruan tinggi dan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh kelompok dosen dan mahasiswa ini adalah pelatihan di kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang.

Pelaksanaan pelatihan *relaksasi autogenic* ini dilaksanakan secara partisipatif, ibu-ibu hamil diposisikan tidak hanya sebagai penerima materi namun sebagai warga belajar. Dalam praktiknya setelah menyampaikan materi, narasumber pelatihan mendemonstrasikan prosedur/ langkah-langkah pelaksanaan *relaksasi autogenic*. Kelas Ibu Hamil Puskesmas Pakjo Palembang dilaksanakan di ruang pertemuan/ ruang rapat yang berada di lantai dua gedung puskesmas. Kegiatan ini dimulai dengan kegiatan persiapan, dimana dosen sebagai pelaksana kegiatan berkoordinasi dengan Pimpinan Puskesmas Pakjo Palembang dan Bidan Koordinator Puskesmas untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan, selanjutnya mempersiapkan tempat pelaksanaan kelas ibu hamil, sarana dan prasarana pelatihan *relaksasi autogenic*, jumlah ibu hamil yang akan mengikuti kegiatan.



Gambar 2 : Peserta Pelatihan



Gambar 3 : Penyampaian Materi



Gambar 4 : Peragaan Relaksasi Autogenik



Gambar 5 : Peragaan Relaksasi Autogenik
(Sumber: Dokumentasi Pengmas)

Tabel 1. Karakteristik Umur Peserta

Umur (tahun)	n	%
21-30	14	70
31-40	6	30
Total	20	100

Dari Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa dari 20 peserta kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang didapatkan kisaran umur 21-30 tahun adalah sebanyak 14 orang (70%) sedangkan peserta yang berusia 31-40 tahun sebanyak 6 orang (30%).

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Pendidikan Peserta Kelas Ibu Hamil

Jenis Pendidikan	n	%
SD	2	10
SMP	2	10
SMA	4	20
D4	2	10
S1	8	40
S2	2	10
Total	20	100

Dari Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa dari 20 peserta kelas ibu hamil didapatkan tingkat pendidikan peserta yang terbanyak adalah S1 8 orang (40%) dan S1 adalah sebanyak 4 orang (20%).

Tabel 3. Status Gravida Peserta Kelas Ibu Hamil

Status Gravida	n	%
Primigravida	8	40
Multigravida	12	60
Total	20	100

Dari Tabel 3. di atas menunjukkan bahwa dari 20 peserta kelas ibu hamil didapatkan status gravida peserta yang terbanyak adalah multigravida yaitu sebesar 12 orang (60 %) sedangkan peserta status primigravida adalah sebesar 8 orang (40%).

Tabel 4. Usia Kehamilan Peserta Kelas Ibu Hamil

Usia kehamilan	n	%
Trimester I	2	10
Trimester II	8	40
Trimester III	10	50
Total	20	100

Dari Tabel 4. di atas menunjukkan bahwa dari 20 peserta kelas ibu hamil didapatkan usia kehamilan peserta yang terbanyak adalah pada trimester III yaitu sebesar 10 orang (50 %) sedangkan usia kehamilan peserta trimester II adalah sebesar 8 orang (40%).

Tabel 5. Distribusi Tingkat kecemasan Peserta Berdasarkan Hasil Pretes Pemeriksaan HARS

Hasil HARS	n	%
Skala 0	0	0
Skala 1-3	12	60
Skala 4-6	4	20
Skala 7-9	4	20
Skala 10	0	0
Total	20	100

Dari Tabel 5. di atas menunjukkan bahwa dari 20 peserta kelas ibu hamil yang mengikuti pretes pemeriksaan skala nyeri menggunakan HARS didapatkan ibu hamil dengan skala 1-3 adalah sebanyak 12 orang (60%) dan hasil pretes dengan skala 4-6 adalah sebanyak 4 orang (20%) sedangkan skala 7-9 adalah sebanyak 4 orang (20%)

Tabel 6. Distribusi Tingkat kecemasan Peserta Berdasarkan Hasil Posttes Pemeriksaan HARS

Hasil HARS	n	%
Skala 0	12	60
Skala 1-3	8	40
Skala 4-6	0	0
Skala 7-9	0	0
Skala 10	0	0
Total	20	100

Dari Tabel 6. di atas menunjukkan bahwa dari 20 peserta kelas ibu hamil yang mengikuti posttes pemeriksaan skala kecemasan menggunakan *HARS* didapatkan ibu hamil dengan skala 0 adalah sebanyak 12 orang (60%) 1-3 adalah sebanyak 8 orang (40%).

Tabel 7. Distribusi Tingkat Kemahiran Peserta Berdasarkan Hasil Pengamatan Peragaan Relaksasi Autogenic

Hasil Peragaan	n	%
Kurang Mahir	0	0
Cukup Mahir	6	30
Mahir	12	60
Sangat mahir	2	10
Total	20	100

Dari Tabel 7. di atas menunjukkan bahwa dari 20 peserta kelas ibu hamil yang dapat mempragakan tehnik *relaksasi Autogenic* dengan benar dan sesuai SOP (sangat mahir) adalah sebanyak 2 orang (10%) dan yang mahir adalah sebanyak 12 orang (60%) dan yang cukup mahir adalah sebanyak 6 orang (30%)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode praktek pemeriksaan inspeksi visual asam asetat (IVA) secara langsung pada klien/ pasien berjalan dengan lancar. Sebanyak 29 peserta yang di periksa IVA, tidak ditemukan hasil IVA positif. Pasien dengan hasil IVA terdapat lesi sedang dan ringan adalah sebanyak 19 orang. Hasil pemeriksaan IVA pasien tersebut telah dikonsulkan kepada dokter klinik dr. Edy Sapada dan telah diberikan pengobatan. Untuk 6 orang pasien dengan hasil IVA terdapat radang berupa polips dan cervicitis sudah di rujuk ke rumah sakit. Tidak ditemukan kendala yang berarti pada saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, hanya ada 2 orang peserta yang ingin mengundurkan diri dikarenakan takut dan malu karena pemeriksaan dilakukan di bagian genitalia namun setelah diberikan penjelasan oleh petugas tentang manfaat dan kegunaan pemeriksaan IVA, peserta tersebut akhirnya mau mengikuti proses pemeriksaan IVA. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu menghasilkan luaran-luaran yang diharapkan dan klien/ pasien mengetahui kondisi kesehatannya dan berdampak cukup besar kepada masyarakat sekitar. Karena kegiatan seperti ini dapat dirasakan langsung manfaatnya, sehingga upaya pencegahan penyakit dapat dilaksanakan sedini mungkin. Disarankan institusi dapat bekerja sama dengan BPJS dan perusahaan asuransi kesehatan lain, agar jumlah peserta yang terjaring lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. 2014. *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Yogyakarta. Buku Biru
- Babbar S, Shyken J. 2016. Yoga in Pregnancy. *In Obstet Gynecol.* 59 (3) 600-12. Available <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27152528>. [PubMed].
- Brayshaw Eileen. 2008. *Senam Hamil dan Nifas, Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta. EGC.
- Departemen Kesehatan. 2007. *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta. Depkes RI.
- Doulatabad S, Nooreyan, A Doulatabad, Noubandegani. 2013. The Effects of Paranayama, Hatha and Raja Yoga on Physical Pain and The Quality of Life of Woman with Multiple Sclerosis. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*. 2013;10(1):49-52. Available <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746357/>. [PubMed].
- Kuswandi L. 2013. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta. Pustaka Bunda

- Manuaba. 2014. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta. EGC
- Marni. 2014. *Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Moore, Hacker. 2001. *Esensial Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta. Hipokrates
- Nivethitha, Mooventhana, Manjunath. 2016. Effects of various pranayama on cardiovascular and autonomic variables. *Review Article*. Volume 36. Page 72-77. Available www.ancientscienceoflife.org/article.asp?issn=0257-7941.
- Saxena, et al. 2017. Effects of Yogic Intervention on Pain Scores and Quality of Life in Females with Chronic Pelvic Pain. *IntJ Yoga*. 2017 Jan-Apr;10 (1) ;9-15. Available <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC5225749>. [PubMed].
- Sekaran U. 2006. *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta. Salemba Empat
- Sherwood. 2012. *Fisiologi Manusia; dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. Jakarta. EGC
- Sindhu. 2008. *Yoga untuk Kehamilan : Sehat Bahagia dan Penuh Makna*. Jakarta. Mizan Pustaka.
- Steven, Schade, Chalk and Slevin. 2006. *Pengantar Riset pendekatan ilmiah untuk Profesi Kesehatan*. Jakarta. EGC
- Stoppard M. 2008. *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya. Erlangga.
- Supranto, J. 2000. *Teknik Sampling untuk Survei dan Ekperimen*. Jakarta. Rineka Cipta
- Taneja. 2014. Yoga and Health. *Indian Journal Community Med*. 2014 Apr-Jun; 39 (2); 68-72. PMC Free Full Text. [Pub Med].
- Tournarie and Yonnea. 2007. Review Complementary and Alternative Approaches to Pain Relief During Labor. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*. Volume 4 (2007). Available : <http://dx.doi.org/10.1093/ecam/nem012>. [PubMed].
- Uliyah dan Hidayat. 2006. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika
- Undang-Undang Kesehatan RI No.36 Tahun 2009. Jakarta. Sinar Grafika.
- Prawirohardjo S. 2002. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. YBSPP.
- Varney, Kriebs and Gegor. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4. Volume 2*. Jakarta. EGC.
- Wiadnyana. 2011. *The Power of Yoga for Pregnancy and Post-Pregnancy*. Jakarta. Taruna Grafika