

Optimalisasi Pencegahan Ansietas Ibu Hamil sebelum Persalinan dengan Qigong Exercise

Jehan Puspasari^{1*}, Veronica Yeni Rahmawati², Dian Fitria³, Enni Juliani⁴, Retno Handayani⁵,
Nanda Trianna⁶, Siti Nurhasanah⁷

Program Studi S1 Fisioterapi¹
STIKes RS Husada¹, jeahan@stikesrshusada.ac.id¹
Program Studi S1 Keperawatan²
STIKes RS Husada², vero@stikesrshusada.ac.id²
Program Studi Profesi Ners³
STIKes RS Husada⁴, dian@stikesrshusada.ac.id³⁴
Program Studi S1 Keperawatan⁴
STIKes RS Husada³, dian@stikesrshusada.ac.id³

Info Artikel

Diajukan : 28 Oktober 2024
Diterima : 24 Februari 2025
Diterbitkan : 25 Februari 2025

Abstract

Pregnancy is a natural and normal process in women's life cycle which causes physiological and psychological changes. Pregnancy is very vulnerable to various health problems. Among these various problems, the most common is mental health, where the highest prevalence is anxiety disorders. The aim of this community service activity is to increase the knowledge of pregnant women in reducing anxiety facing childbirth. The method used is providing education in the form of materials and techniques to reduce anxiety with qigong exercises to pregnant women and health cadres. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge. In the material regarding physiological changes in pregnancy, participants who had good knowledge during the pre-test were 36.6% and 93% at the post-test. In material regarding physical health problems in pregnant women, participants who had good knowledge at the pre-test were 56% and at the post-test were 97.5%. In material regarding psychological health problems in pregnant women, participants who had good knowledge at the pre-test were 51% and at the post-test were 97.5%. It can be concluded that community service activities in preventing anxiety of pregnant women before giving birth with qigong exercises have proven to increase participants' knowledge.

Keywords: *pregnancy mothers, anxiety, qigong exercise*

Abstrak

Kehamilan adalah proses alami dan normal pada perempuan dalam daur kehidupannya yang menyebabkan terjadinya perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Kehamilan sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Diantara berbagai masalah tersebut, yang paling umum terjadi adalah kesehatan mental, dimana prevalensi tertinggi yang terjadi adalah gangguan kecemasan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengurangi kecemasan menghadapi persalinan. Metode yang digunakan adalah

pemberian edukasi berupa materi dan teknik untuk mengurangi kecemasan dengan qigong exercise kepada ibu hamil dan kader kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Pada materi mengenai perubahan fisiologis kehamilan, peserta yang memiliki pengetahuan baik saat pre-test sebesar 36,6% dan post-test menjadi 93%. Pada materi mengenai masalah-masalah kesehatan fisik pada ibu hamil, peserta yang memiliki pengetahuan baik saat pre-test sebesar 56% dan post-test menjadi 97,5%. Pada materi mengenai masalah-masalah kesehatan psikologis pada ibu hamil, peserta yang memiliki pengetahuan baik saat pre-test sebesar 51% dan post-test menjadi 97,5%. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam pencegahan ansietas ibu hamil menjelang persalinan dengan qigong exercise terbukti meningkatkan pengetahuan peserta.

Kata kunci: ibu hamil, kecemasan, qigong exercise

Pendahuluan

Kehamilan adalah proses alami dan normal pada perempuan dalam daur kehidupannya yang menyebabkan terjadinya perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Kehamilan juga merupakan pengalaman yang menegangkan dan tidak sedikit menimbulkan kecemasan (Dennis et al, 2017). Di Indonesia prevalensi kecemasan pada ibu hamil primigravida dengan cemas ringan sebesar 33,3%, cemas sedang sebesar 6,7% sedangkan kecemasan pada multigravida dengan cemas ringan sebesar 26,7%, cemas sedang 0% (Mandagi et al., 2013), sedangkan penelitian lain menunjukkan prevalensi kecemasan ibu hamil dengan cemas ringan sebesar 43,3%, cemas sedang 43,3% dan cemas berat 13,4% (Trisiani & Hikmawati, 2016). Kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida berbeda-beda. Pengalaman ibu hamil, baik yang menyenangkan maupun yang menimbulkan trauma juga dapat menimbulkan gangguan kecemasan (Rukiyah & Yulianti, 2009 dalam Ayudia et al, 2022).

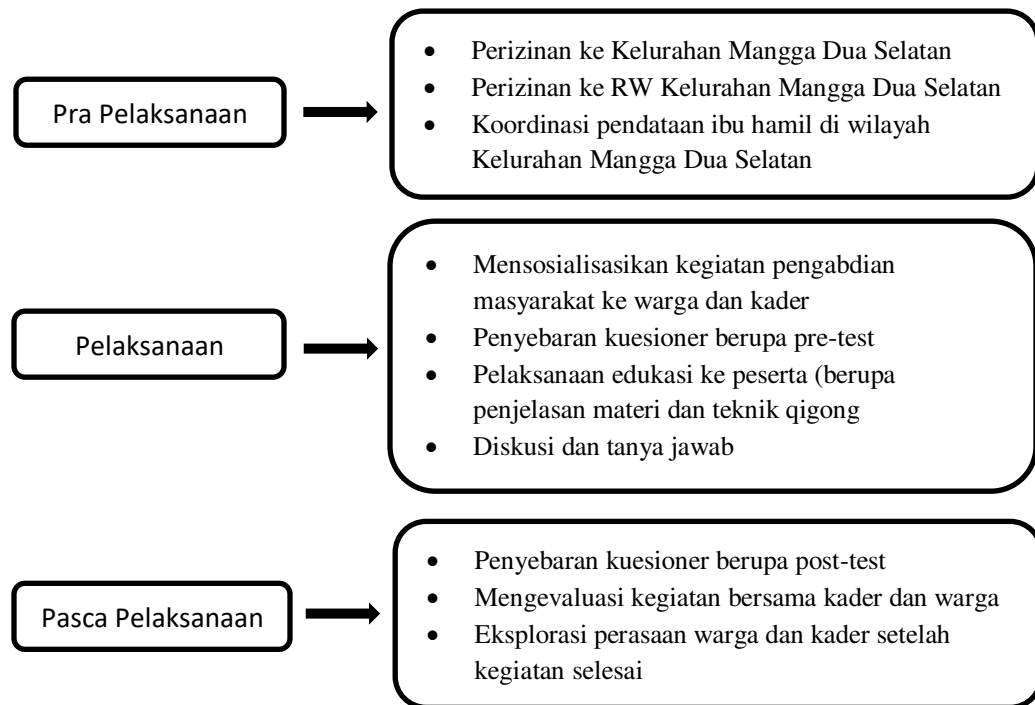
Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan terapi farmakologi (obat analgesik, sedatif dan antidepresan) maupun terapi nonfarmakologi seperti mempertahankan pola nutrisi yang sehat, olah raga teratur, tidur yang cukup, hindari kebiasaan merokok, hindari stress, maupun melakukan terapi-terapi relaksasi. Terapi non farmakologi lebih banyak digunakan masyarakat dikarenakan minimnya efek samping (Emalia et al, 2022).

Salah satu teknik nonfarmakologis yang sering dilakukan adalah teknik relaksasi dan latihan fisik. Teknik relaksasi dan latihan fisik merupakan latihan terapeutik yang dirancang untuk membantu individu dalam menurunkan ketegangan dan kecemasan baik secara fisiologis maupun psikologis. Teknik ini merupakan psikoterapi yang merupakan salah satu strategi relaksasi dan dapat dilakukan di semua lingkup layanan kesehatan untuk menangani pasien dengan masalah ansietas, depresi, nyeri, maupun stress (Volpato et al., 2018). Beberapa tahun terakhir banyak menyediakan metode-metode alternatif dengan pendekatan medis untuk mengurangi kecemasan maupun depresi, antara lain akupunktur, meditasi, tai chi dan qigong (Oh et al, 2013).

Beberapa literatur menyebutkan bahwa qigong *exercise* dapat menurunkan tekanan darah, menstabilkan denyut nadi, menurunkan kadar lemak darah, meningkatkan imunitas tubuh, meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan kualitas hidup (Oh et al, 2013).

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 21-22 Oktober 2024. Lokasi pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Pertemuan Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Kelurahan Mangga Dua Selatan Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat. Kegiatan ini mengundang ibu hamil dan kader ibu hamil di wilayah Kelurahan Mangga Dua Selatan untuk berperan aktif sebagai peserta. Adapun kegiatan ini terdiri dari pra pelaksanaan, pelaksanaan dan pasca pelaksanaan dapat dijelaskan pada bagan berikut ini:



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan inti pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 2 hari. Hari pertama diawali dengan mengisi pre-test kemudian dilanjutkan dengan materi edukasi mengenai fisiologis kehamilan dan masalah-masalah kesehatan ibu hamil secara fisik. Hari kedua dilanjutkan dengan materi edukasi mengenai masalah-masalah Kesehatan pada ibu hamil secara psikologis dan teknik mengurangi kecemasan menjelang persalinan dengan teknik qigong exercise, kemudian diakhiri dengan pengisian post-test serta evaluasi kegiatan.

Kegiatan hari pertama diisi oleh Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep.,Sp.Kep.Mat dengan materi edukasi tentang fisiologis kehamilan. Kemudian dilanjutkan dengan materi kedua yang dibawa oleh Dr. Enni Juliani, M.Kep dengan materi edukasi tentang masalah-masalah kesehatan selama hamil secara fisik. Kegiatan pengabmas dihadiri peserta sebanyak 41 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan kader kesehatan di wilayah Kelurahan Mangga Dua Selatan.

Kegiatan hari kedua diisi oleh Ns. Dian Fitria, M.Kep.,Sp.Kep.J dengan materi edukasi tentang masalah-masalah Kesehatan pada ibu hamil secara psikologis, dilanjutkan materi mengenai Teknik mengurangi kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil dengan qigong exercise yang diisi oleh Ns. Jehan Puspasari, M.Kep serta mahasiswa. Kegiatan hari kedua juga dihadiri sebanyak 41 orang peserta.

Sebelum pemberian materi di hari pertama, dilakukan pre-test dan setelah pemberian edukasi di hari kedua dilakukan post-test dengan hasil analisis seperti di bawah ini:

Tabel 6.1 Hasil Kuesioner Pre-test dan Post-test

	Pre-test				Post-test			
	Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Fisiologis Kehamilan	15	36,6	26	63,4	38	93	3	7
Masalah kesehatan fisik ibu hamil	23	56	18	44	40	97,5	1	2,5
Masalah kesehatan psikologis ibu hamil	21	51	20	49	40	97,5	1	2,5

Berdasarkan tabel 6.1 terlihat bahwa dari 41 orang responden, pada pre-test terdapat ibu hamil sebanyak 26 orang (63,4%) belum memahami fisiologis kehamilan pada ibu hamil, dan setelah dilakukan post-test terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 38 orang (93%). Pada variable materi tentang masalah kesehatan fisik pada ibu hamil, hasil pre-test didapatkan sebanyak 18 orang ibu hamil (44%) belum memahami materi tersebut dan saat post-test terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 40 ibu hamil (97,5%).

Hasil kuesioner pre-test dan post-test menunjukkan bahwa peserta yang memiliki pengetahuan baik mengenai masalah-masalah psikis yang terjadi pada ibu hamil dengan hasil pre-test sebanyak 21 orang (51%) dan hasil post-test sebanyak 40 orang (97,5%). Dari hasil tersebut menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan edukasi, sehingga kegiatan pengabdian kepada Masyarakat “Optimalisasi Pencegahan Ansietas Ibu Hamil sebelum Persalinan dengan Qigong Exercise” yang dilakukan di Kelurahan Mangga Dua Selatan berhasil dilaksanakan.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat menambah pengetahuan ibu hamil dalam menghadapi perubahan-perubahan yang mungkin dapat terjadi pada masa kehamilannya. Proses adaptasi dalam kehamilan secara fisik dan psikis akan dialami oleh perempuan dimasa perinatalnya. Oleh sebab itu, kesejahteraan dan kualitas kehidupan ibu hamil perlu mendapat perhatian khusus karena merupakan kelompok rentan.

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang alamiah dan fisiologis, diawali dengan konsepsi dan akan berkembang menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Pada masa kehamilan terdapat banyak perubahan-perubahan yang dialami oleh ibu hamil baik dari perubahan fisik, psikologis dan hormonal dan hal itu harus tetap diwaspadai (Bobak, 2005). Perubahan-perubahan yang dialami pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyaman atau keluhan yang bersifat fisiologi selama kehamilan. Keluhan yang dirasakan ibu hamil jika tidak ditangani dan dikelola dengan baik dapat berdampak kurang baik pada Kesehatan ibu dan janin selama kehamilan bahkan berlanjut sampai proses persalinan dan nifas, (Cunningham et al., 2010).

Status kesehatan ibu hamil merupakan suatu proses yang membutuhkan perawatan khusus agar kehamilan dapat berlangsung dengan baik, karena kehamilan mengandung unsur kehidupan ibu maupun janin. Kesehatan ibu hamil dapat terwujud dengan berperilaku hidup sehat selama kehamilan yaitu merawat kehamilan dengan baik melalui asupan gizi yang baik, memakan tablet zat besi, melakukan senam hamil, perawatan jalan lahir, dan menghindari merokok. Melakukan kunjungan minimal empat kali untuk mendapat informasi dari petugas kesehatan tentang perawatan yang harus dilakukan.

Perubahan hormon sebagai dampak adaptasi tumbuh kembang janin dalam rahim mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi stressor yang mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil (Indriyanti, 2015). Selama trimester III sebagian besar wanita hamil dalam keadaan cemas, hal yang mendasarinya adalah ibu merasa khawatir terhadap proses persalinan yang akan dihadapinya.

Data *World Health Organization* (2010) menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil sangat berpotensi menimbulkan depresi pada ibu hamil. Kondisi ini tentu juga tidak baik untuk janin yang dikandungnya (Kemenkes RI, 2019). Beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6% dan ibu pasca persalinan sebesar 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe (Muliani, 2022). Angka kejadian kecemasan ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5%, (Yuliani & Aini, 2020).

Dampak yang dapat ditimbulkan dari kecemasan yaitu melemahnya kontraksi persalinan atau melemahnya kekuatan mendedan ibu (*power*), sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan dan dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama (Zamriati, Hutagaol, & Wowiling, 2019). Bahaya dari partus lama dapat menyebabkan kegawatan janin (*fetal-distress*).

Salah satu tindakan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan antara lain dengan teknik *qigong exercise*. Kombinasi senam qigong dan teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil terutama trimester 3, karena kombinasi latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur mempengaruhi pikiran, perasaan dan kelenturan otot ibu hamil sehingga mampu menurunkan kecemasan yang dialami ibu. Gerakan qigong menitikberatkan gerakan tubuh yang pelan dan seimbang yang dipadu dengan pernapasan secara halus, sehingga

senam qigong dapat menurunkan tingkat stress pada seseorang yang berhubungan dengan mental emosional dan juga dapat menurunkan gejala depresi pada remaja (Puspasari & Fanani, 2020).

Relaksasi akan menghambat peningkatan kerja saraf otonom simpatetik, sehingga sistem saraf parasimpatetik yang memiliki fungsi kerja berlawanan dengan saraf simpatetik. Hal ini kemudian dapat menurunkan hormone adrenalin sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian Masyarakat “Optimalisasi Pencegahan Ansietas Ibu Hamil sebelum Persalinan dengan Qigong Exercise” diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil dalam menjelang proses persalinan. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selama dua hari terlihat adanya peningkatan pengetahuan mengenai perubahan fisiologis pada ibu hamil, masalah-masalah Kesehatan pada fisik dan psikis ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan ini sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan baik.

Referensi

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). *Maternity nursing*. Fourt Edition. California: Mosby. Year Book, Inc
- Dennis, C. L., Hassani, K, F., &Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry* 2017 May;210 (5):315-323. doi: 10.1192/bjp.bp.116.187179.
- Mandagi, D. V. V., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Dan Multigravida Di RSIA Kasih Ibu Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1 (1), 197– 201. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.1617>
- Trisiani, D & Hikmawati, R. (2016). Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Preeklamsia Di RSUD Majalaya Kabupaten Bandung. *J Ilm Bidan*. 2016;1:5.
- Ayudia, F. et al. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Human Care Journal*, 7 (3), pp.520–524. Available at: <https://eprints.umm.ac.id/73365/>.
- Handayani, S. (2015). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pasien post Sectio Caesarea di RSUD Moewardi. Skripsi. STIKES Kesuma Husada. Surakarta.
- Sinesi, A., Maxwell, M., Carroll, R. O., & Cheyne, H. (2019). Anxiety scales used in pregnancy : systematic review. 1–13. <https://doi.org/10.1192/bjo.2018.75>
- Hasim, R. P. (2018). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil.*, 12–26.

- Dewi, N. A. C., Pratiwi, N. M. S., & Astuti, N. L. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Prenatal Trimester Iii Di Rsia Cahaya Bunda. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 5(2), 68–83. <https://doi.org/10.47859/jmu.v5i2.155>
- Pane, J. P. et al. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Masa Pandemi Covid 19 dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4 (3). Tersedia pada: <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1054>.
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125.
- Oh, J., Hristov, A. N., Lee, C., Cassidy, T., Heyler, K., Varga, G. A., Pate, J., Walusimbi, S., Brzezicka, E., Toyokawa, K., Werner, J., Donkin, S. S., Elias, R., Dowd, S., & Bravo, D. (2013). Immune and production responses of dairy cows to postruminal supplementation with phytonutrients. *Journal of Dairy Science*, 96(12), 7830–7843. <https://doi.org/10.3168/jds.2013-7089>
- Wang, et al. (2016). Correlation among proprioception, muscle strength, and balance. *Journal of Physical Therapy Science*, Vol.28, hlm.3468–3472.
- Cunningham, F. et al. (2010). *William Obstetrics*. New York: Mc Graw Hill Medical
- Muliani, R. H. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Bersalin dalam Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18 (1), 56–66.
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>
- Zamriati, W. O., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 1–7.
- Puspasari, J., & Fanani, D. Fi. (2020). Efektifitas Qigong Exercise Selama Kehamilan dalam Pencegahan Gejala Depresi Post Partum pada Ibu Remaja. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 4(1), 27–33. <https://doi.org/10.33377/jkh.v4i1.67>