

Metode Non Farmakologi dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan

Non Pharmacology Methods in Overcome Anxiety in Labor

Suriyati*

Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu Indonesia

*Korespondensi Penulis:suriyati@unib.ac.id

Abstrak

Proses persalinan menimbulkan pelbagai macam emosi pada seorang wanita, salah satunya adalah kecemasan. Sekitar 5-20% wanita hamil merasa takut akan proses persalinan dan kecemasan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kemajuan persalinan. Terjadinya peningkatan prevalensi kecemasan dikaitkan oleh berbagai macam faktor diantaranya adalah usia ibu yang terlalu muda, memiliki masalah psikologi sebelumnya, serta kurangnya dukungan sosial. Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*literature review*) yang mencoba menggali beberapa metode non farmakologi dalam mengatasi kecemasan pada persalinan. Aromaterapi, hipnosis, setting tempat persalinan, bola persalinan, dan musik terbukti dapat digunakan sebagai metode non farmakologi dalam mengatasi kecemasan pada persalinan.

Kata Kunci: non farmakologi, kecemasan, persalinan

Abstract

The process of labor creates various kinds in women, one of which is coping. Approximately 5-20% of pregnant women worry about labour and argue that one of the factors contributing to increased labour There is an increase in prevalence deferred by various factors that deepen the age of mothers who are too young, have previous health problems, and support socially. This study is a literature update (literature review) that tries to discuss some non-pharmacological methods in overcoming labour difficulties. Aromatherapy, hypnosis, regulation of the place of delivery, labour ball, and music can be proven to be used as a non-pharmacological method in solving labour difficulties.

Keywords: non pharmacology, anxiety, labour

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses alamiah dimana terjadi dilatasi servik, lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu. Pada saat persalinan ibu merasa sangat terpengaruh oleh lingkungan, penolong yang melakukan asuhan intervensi, petugas kesehatan yang belum dikenal, berkurangnya rasa nyaman dan kondisi lain yang mengakibatkan munculnya pengalaman kurang baik, kondisi ini mempunyai pengaruh kepada kemajuan persalinan dan perasaan mampu serta percaya diri pada ibu (Madden K, Middleton P, Cyna A, Matthewson M, Jones

L, 2016). Proses persalinan menimbulkan pelbagai macam emosi pada seorang wanita, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dan rasa takut yang dialami oleh ibu bersalin sangat bervariasi. Kondisi ini terjadi sebagai akibat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada proses persalinan. Sekitar 5-20% wanita hamil merasa takut akan proses persalinan (Lally JE, Murtagh MJ, Macphail S, Thomson R, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif dalam skala besar yang dilakukan di Australia, sebagian besar ibu mengatakan bahwa persalinan identik dengan pengalaman yang menakutkan dan menyakitkan. Penelitian yang serupa yang dilakukan di Yordania, juga menunjukkan bahwa sebanyak 92% ibu mempunyai pengalaman negatif tentang persalinan, menakutkan (66%), durasi waktu yang lama (63%), dan nyeri (78%). Terjadinya peningkatan prevalensi kecemasan dikaitkan oleh berbagai macam faktor diantaranya adalah usia ibu yang terlalu muda, nulipara, pernah memiliki masalah psikologi sebelumnya, kurangnya dukungan sosial serta adanya riwayat persalinan dengan tindakan obstetrik yang merugikan. Kecemasan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kemajuan persalinan, sehingga perlu dilakukan upaya guna mengurangi kecemasan tersebut (Lally JE, Murtagh MJ, Macphail S, Thomson R, 2008).

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (study literatur) yang mencoba menggali beberapa metode non farmakologi dalam mengatasi kecemasan pada persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (EBSCOHOST, SAGE, ProQuest dan Pubmed) bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 8 jurnal dan 1 prosiding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik relaksasi dan pernapasan, terapi music, hipnosis, bola kelahiran, setting tempat bersalin dan pengobatan komplementer telah mendapatkan perhatian khusus sebagai metode modern untuk ibu hamil, bersalin dan masa nifas dalam mengatasi keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu. Pelbagai metode yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu saat menghadapi proses persalinan antara lain :

1. Aromaterapi

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan komplementer yang dapat mengurangi stress dan menimbulkan perasaan ketenangan dengan merangsang system penciuman melalui penggunaan minyak essensial. Suatu penelitian telah dilakukan untuk menilai dampak minyak *citrus aurantium* dalam mengurangi kecemasan selama persalinan kala satu, dan didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu pada dilatasi servik 3-4 cm dan 6-8 cm secara signifikan lebih rendah pada kelompok wanita yang mendapat penggunaan aromaterapi *citrus aurantium* dibandingkan dengan kelompok kontrol. minyak *citrus aurantium* mekar sebagai intervensi yang sederhana, murah, non-nvasif, dan efektif untuk mengurangi kecemasan selama persalinan. Minyak *citrus aurantium* dapat merangsang system saraf pusat, meningkatkan suasana hati, menurunkan tekanan darah, dan memiliki efek penenang, analgesic, anti-inflamasi, antispasmodik, karminatif, pencernaan, dan efek diuretic.

Berdasarkan hasil uji klinis telah dilaporkan memiliki efek antidepresan. Flavanoid yang terkandung diperlukan untuk sel-sel tubuh vertebrata dan memiliki banyak sistem farmakologi, karena dapat menghambat oksidasi meningkatkan system imunitas, telah digunakan dalam menangani gangguan mental, infeksi virus, peradangan dan alergi. Selain itu, flavonoids sebagai argonis reseptor benzodiazepine yang dapat mengurangi kecemasan (Namazi M, Akbari SAA, Mojab F, Talebi A, Majd HA, Jannesari S, 2014).

2. Hipnosis

Hipnosis merupakan dimana seseorang berada dalam kondisi tidak tidur tapi dalam keadaan terfokus konsentrasi di mana pasien relatif tidak menyadari, tapi tidak benar-benar buta dengan lingkungannya. Selama hipnosis, sugesti dapat dibuat dengan fokus pada berkurangnya rasa nyeri, takut, dan kecemasan. Hipnosis dapat digunakan untuk mengurangi rasa takut, ketegangan dan nyeri selama persalinan dan untuk meningkatkan ambang nyeri. Hal ini tentunya akan mengurangi kebutuhan akan analgesik kimia. Pasien memiliki kontrol yang lebih baik terhadap kontraksi yang menyakitkan. Oleh karena itu hipnosis dianggap bermanfaat pada kehamilan dan persalinan (Madden K, Middleton P, Cyna A, Matthewson M, Jones L, 2016; RahmawatiDT, 2014).

3. Bola Persalinan

Penggunaan bola kelahiran (*Birth ball*) selama persalinan mencegah ibu dalam posisi terlentang secara terus-menerus. Bola kelahiran mendorong ibu dalam posisi duduk, berlutut dan berdiri. Posisi ini berguna untuk membuka rongga panggul dan mendorong bayi turun. Perubahan posisi selama persalinan dapat merubah bentuk dan ukuran panggul yang akan membantu kepala bayi turun ke posisi optimal selama kala satu persalinan dan membantu bayi rotasi dan turun pada kala dua persalinan (Indriyani D, 2014). Penggunaan *birthball* akan merangsang penggunaan sistem sensorik seperti kinestetik, taktil dan visual yang akan mempengaruhi emosional, kognitif dan fisik ibu sehingga memberi rasa nyaman, membantu perempuan untuk dapat mengontrol dirinya dan mengembangkan sikap yang positif terhadap persalinan serta membangun kepercayaan diri ibu melewati persalinannya. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat cemas dan nyeri pada ibu yang menggunakan bola persalinan.. perempuan dengan menggunakan bola persalinan mengatakan bahwa bola persalinan dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi serta mengurangi rasa takut dan nyeri persalinan (Loayza B, I S, C JP, 2011).

4. Setting tempat persalinan (Sandall J, Soltani H, Gates S, Shennan A, Devane D, 2016; Forbes I, Foureur M, Leap N, Homer C, 2014).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh The National Childbirth Trust (NCT) di Inggris (2014) menyebutkan bahwa tempat persalinan merupakan hal yang penting dalam kelancaran suatu proses persalinan, tetapi mereka juga menyampaikan kebutuhan tentang ruangan. Survey ini dilakukan pada 2000 wanita yang telah melahirkan antara tahun 2000-2003. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa:

- a. Sembilan puluh persen wanita merasa bahwa lingkungan fisik dapat mempengaruhi seberapa mudah atau sulit dalam melahirkan.
- b. Sebagian besar wanita menginginkan ruangan dan toilet yang bersih. Perabotan yang nyaman untuk diri mereka sendiri, teman mereka dan kemampuan beraktivitas.
- c. Wanita menginginkan suhu ruangan yang nyaman, cahaya yang mencukupi, dan siapa saja yang datang ke unit persalinan
- d. Wanita yang melahirkan di fasilitas yang memadai, lebih memungkinkan mengalami persalinan yang alami, dibandingkan dengan wanita yang mendapatkan bedah darurat cenderung kurang mendapatkan akses fasilitas yang baik.

5. Musik

Suatu penelitian menunjukkan bahwa musik yang berirama tenang dapat mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan. Para peneliti telah menunjukkan bahwa ketegangan emosional mempengaruhi durasi persalinan dengan meningkatkan katekolamin dan kortisol, dan plasma epinefrin tingkat tinggi dapat dilihat pada wanita hamil yang memiliki kecemasan tingkat tertinggi, wanita dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan mengalami penurunan motilitas uterus pada saat melahirkan pada primipara dibandingkan dengan kelompok tidak menerima musik dan persalinan memanjang. Terapi musik selama persalinan menyebabkan pengurangan nyeri dan penurunan denyut jantung dan hipertensi pada wanita bersalin primipara di bandingkan dengan grup tidak dalam terapi musik.

Sebagai teknik relaksasi yang sudah lama, musik yang tepat adalah memiliki dampak positif yang luar biasa di pikiran. Temuan penelitian mengungkapkan beberapa fakta menarik bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, persepsi rasa sakit dan lamanya persalinan pada ibu primipara selama kala satu persalinan. Hal ini telah didukung oleh beberapa penelitian lain bahwa kelompok ibu yang menerima terapi musik, signifikan berkurangnya sensasi nyeri dan kecemasan, dan musik adalah tambahan penting dalam manajemen rasa sakit dan stress selama persalinan dan proses kelahiran (Hosseini S, Bagheri M, Honarparvaran N, 2013).

KESIMPULAN

Proses persalinan menimbulkan pelbagai macam emosi pada seorang wanita, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dan rasa takut yang dialami oleh ibu bersalin sangat bervariasi. Beberapa metode non farmakologi telah dilakukan dalam mengatasi kecemasan pada persalinan. Aromaterapi, hipnosis, setting tempat persalinan, bola persalinan, dan musik terbukti dapat digunakan sebagai metode non farmakologi dalam mengatasi kecemasan pada persalinan.

SARAN

Penulis berharap agar lebih banyak lagi artikel-artikel serupa yang menelusuri hasil penelitian terkait agar dapat memanfaatkan metode atau terapi non farmakologi untuk mengatasi kecemasan pada persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Madden K, Middleton P, Cyna A, Matthewson M, Jones L.(2016). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database Syst Rev*,5 (DOI: 10.1002/14651858).
- Lally JE, Murtagh MJ, Macphail S, Thomson R. (2008). More in hope than expectation: a systematic review of women's expectations and experience of pain relief in labour. *BMC Medicine*, 6(7).<https://doi.org/10.1186/1741-7015-6-7>.
- Namazi M, Akbari SAA, Mojab F, Talebi A, Majd HA, Jannesari S. (2014). Aromatherapy with Citrus Aurantium Oil Oval anxiety during the stage of labor. *Iran Red Crescent Med J*,16(6). (DOI: 10.5812/ircmj.18371).
- RahmawatiDT.(2018). Efektivitas hipnosis pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan.*J of Mid*. 6(2).
- Indriyani D. (2014). Senam bola kehamilan dan kelahiran. *Prosiding Workshop Nasional Pengembangan Pendidikan dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*. Bandung 5-7 September 2014.
- Loayza B, I S, C JP. (2011). Biofeedback for pain management during labour (review). *Cochrane*, 6 (DOI: 10.1002/14651858.CD006168).
- Sandall J, Soltani H, Gates S, Shennan A, Devane D. (2016). Midwife-led continuity models versus other models of care for childbearing women. *Cochrane database of sytematic*, 4 (DOI: 10.1002/14651858.CD004667).
- Forbes I, Foureur M, Leap N, Homer C. (2014). Birthing unit design: researching new principles. *World health design*.
- Hosseini S, Bagheri M, Honarparvaran N. (2013). Investigating the effect of music on labor pain and progress in the active stage of first. *European review for medical and pharmacological science*, (17),1479-87.