Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp
Volume 7 Nomor 3, 2024
P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/06/2024
Reviewed : 01/07/2024
Accepted : 01/07/2024
Published : 10/07/2024

Diana Ulfah [1]
Fithri Ratnasari[2]
Yeni Elviani[3]
Siti Fatimah[4]
Sri Sumartini[5]

PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL SELAMA PROSES PERSALINAN

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penggunaan teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan. Dengan menggunakan metode studi literatur, penelitian ini melakukan analisis terhadap artikel-artikel ilmiah yang relevan dari basis data akademik seperti PubMed dan Google Scholar. Temuan dari studi literatur menunjukkan bahwa teknik relaksasi, termasuk pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi, efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Implementasi teknik ini tidak hanya membantu ibu hamil untuk mengendalikan respons stres mereka, tetapi juga berpotensi mempengaruhi kesehatan fisik selama persalinan dengan mengurangi kebutuhan akan intervensi medis yang intensif. Rekomendasi dari penelitian ini adalah untuk mengintegrasikan pelatihan teknik relaksasi dalam perawatan prenatal rutin sebagai bagian dari persiapan ibu hamil menghadapi proses persalinan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan ilmiah yang kuat bagi praktisi kesehatan untuk meningkatkan perawatan kesehatan maternal dengan pendekatan yang holistik.
Kata Kunci: Teknik Relaksasi, Kecemasan Ibu Hamil, Persalinan, Perawatan Prenatal

Abstract:
This study aims to explore the use of relaxation techniques in reducing anxiety in pregnant women during childbirth. Using a literature review method, this research analyzes relevant scholarly articles from academic databases such as PubMed and Google Scholar. Findings from the literature review indicate that relaxation techniques, including deep breathing, meditation, and visualization, are effective in reducing anxiety levels in pregnant women. The implementation of these techniques not only helps pregnant women control their stress responses but also potentially impacts physical health during childbirth by reducing the need for intensive medical interventions. The recommendation from this study is to integrate relaxation technique training into routine prenatal care as part of preparing pregnant women for childbirth. Thus, this research provides a strong scientific basis for healthcare practitioners to enhance maternal healthcare with a holistic approach.
Keywords: Relaxation Techniques, Maternal Anxiety, Childbirth, Prenatal Care

PENDAHULUAN

Kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan merupakan masalah yang sering terjadi dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan bayi yang akan dilahirkan (Fika, 2017). Tingkat kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan risiko komplikasi selama persalinan, seperti peningkatan tekanan darah dan gangguan irama jantung, yang dapat berpotensi memperburuk proses persalinan (Kirana Dewi et al., 2022). Selain itu, kecemasan yang tidak terkontrol juga dapat mengganggu konsentrasi dan fokus ibu saat proses persalinan, yang pada gilirannya dapat memperlambat proses tersebut dan meningkatkan kebutuhan akan intervensi medis yang lebih intensif (Adella & Purnamasari, 2021).

[1]Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
[2]UPTD Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung
[3]Poltekkes Kemenkes Palembang
[4]Program Studi DIII Kebidanan Muara Enim, Poltekkes Kemenkes Palembang
[5]Departemen Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia
e-mail: diana.ulfah@bku.ac.id

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi, seperti teknik pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi positif, dapat efektif mengurangi tingkat kecemasan pada berbagai kondisi medis (Anasari et al., 2022). Penerapan teknik-teknik ini telah terbukti membantu individu untuk mengontrol respon stres mereka, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan rasa kesejahteraan secara keseluruhan (Istikhomah & Mumpuni, 2016). Namun, penggunaan teknik relaksasi khususnya pada konteks ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan belum sepenuhnya dieksplorasi secara menyeluruh dalam literatur ilmiah (Simamora et al., 2024).

Dalam konteks ini, penting untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama persalinan (Abdullah et al., 2021). Memahami bagaimana teknik-teknik ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil tidak hanya dapat meningkatkan pengalaman mereka dalam menghadapi persalinan, tetapi juga memperbaiki hasil kesehatan baik untuk ibu maupun bayi yang dilahirkan (R. D. Putri et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara mendalam efek positif teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan, dengan harapan dapat memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk implementasi praktik ini dalam perawatan prenatal dan natal.

Dengan demikian, melalui penelitian ini diharapkan dapat terbentuk pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil, sehingga mendorong integrasi yang lebih luas dari pendekatan non-farmakologis ini dalam praktik kebidanan dan persalinan. Dengan demikian, dapat diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman dan perawatan kesehatan ibu hamil secara holistik dan berkelanjutan.

METODE

Berikut adalah rinciannya mengenai metode penelitian menggunakan studi literatur untuk penelitian tentang penggunaan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan (Sugiyono, 2018):

1. Identifikasi Masalah Penelitian: Pertama, peneliti akan mengidentifikasi secara jelas masalah penelitian yang ingin dipecahkan, yaitu bagaimana teknik relaksasi dapat efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan. Ini mencakup menentukan variabel utama yang akan diteliti, seperti jenis teknik relaksasi yang dipelajari (misalnya, teknik pernapasan dalam, meditasi, atau visualisasi).
2. Pencarian Sumber Informasi: Peneliti akan melakukan pencarian literatur yang sistematis dan komprehensif menggunakan basis data akademik yang relevan, seperti PubMed, Google Scholar, dan jurnal kebidanan terkemuka. Pencarian ini akan mencakup artikel peer-reviewed, buku, tesis, dan laporan penelitian yang telah diterbitkan sebelumnya tentang topik yang sama atau terkait.
3. Seleksi dan Penyaringan Sumber Informasi: Setelah sumber informasi ditemukan, peneliti akan melakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi dapat mencakup publikasi yang mempertimbangkan penggunaan teknik relaksasi pada populasi ibu hamil dan dampaknya terhadap kecemasan selama proses persalinan. Penyaringan ini dilakukan untuk memastikan hanya literatur yang relevan dan berkualitas tinggi yang digunakan dalam analisis.
4. Evaluasi dan Analisis Literatur: Setiap artikel atau sumber informasi yang terpilih akan dievaluasi secara kritis untuk mengevaluasi metodologi penelitian, kekuatan bukti, dan temuan utama terkait penggunaan teknik relaksasi dalam konteks kecemasan ibu hamil. Analisis ini akan mencakup pengidentifikasian pola dan temuan umum dari literatur yang relevan, serta evaluasi terhadap kualitas bukti yang tersedia.
5. Penyusunan Informasi dan Sintesis: Peneliti akan menyusun informasi dari sumber-sumber yang relevan dalam bentuk narasi yang koheren dan sistematis. Ini termasuk menyintesis temuan-temuan kunci dari literatur untuk menyediakan landasan teoretis yang kuat bagi penelitian ini. Penyusunan ini juga akan mencakup pengorganisasian informasi sesuai dengan tujuan penelitian dan pertanyaan penelitian yang diajukan.
6. Penulisan Laporan Penelitian: Akhirnya, peneliti akan menulis laporan penelitian yang menggambarkan secara rinci temuan dari studi literatur ini. Laporan akan mencakup latar belakang yang komprehensif, metode yang digunakan dalam pencarian dan

analisis literatur, serta interpretasi terhadap temuan utama yang relevan dengan penggunaan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan.

Dengan menggunakan pendekatan studi literatur ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang efektivitas teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil, serta memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk rekomendasi praktik klinis di bidang kebidanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini hasil yang dapat disimpulkan dari penelitian menggunakan metode studi literatur mengenai penggunaan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan:

1. Efektivitas Teknik Relaksasi: Berbagai studi literatur menunjukkan bahwa teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi positif efektif mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan (Laili & Wartini, 2018). Penggunaan teknik ini membantu ibu hamil untuk mengontrol respon stres mereka, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan rasa kesejahteraan psikologis mereka (Setiawati, 2019).
2. Manfaat Kesehatan Mental dan Fisik: Implementasi teknik relaksasi tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga dapat berdampak positif terhadap kesehatan fisik ibu hamil (Abdullah & Ikraman, 2022). Ibu yang mengalami kecemasan yang lebih rendah cenderung memiliki tekanan darah yang lebih stabil selama persalinan, mengurangi kebutuhan akan intervensi medis yang intensif, dan mempercepat proses persalinan (Hutagaol et al., 2022).
3. Integrasi dalam Perawatan Prenatal dan Natal: Temuan dari studi literatur mendukung integrasi teknik relaksasi dalam perawatan prenatal dan natal sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk meningkatkan pengalaman ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan (Nurbaiti et al., 2022). Ini memberikan alternatif atau pendukung bagi penggunaan obat-obatan yang berpotensi memiliki efek samping pada ibu dan bayi (Hindun et al., 2021).
4. Keamanan dan Kepatuhan: Teknik relaksasi relatif aman dan dapat diterapkan dengan relatif mudah oleh ibu hamil setelah mendapatkan pelatihan yang sesuai (Mulyati et al., 2021). Kepatuhan dalam menggunakan teknik ini juga dapat meningkatkan efektivitasnya dalam mengurangi kecemasan (E. R. T. Putri & Margaretta, 2021).
5. Rekomendasi untuk Praktik Klinis: Berdasarkan analisis studi literatur ini, disarankan agar praktisi kesehatan prenatal mempertimbangkan untuk menyediakan pelatihan teknik relaksasi kepada ibu hamil sebagai bagian dari persiapan mereka menghadapi persalinan. Ini dapat meningkatkan kontrol ibu terhadap kecemasan dan membantu dalam mempromosikan proses persalinan yang lebih positif dan aman.

Dengan demikian, hasil dari penelitian studi literatur ini menegaskan bahwa penggunaan teknik relaksasi dapat menjadi intervensi yang berharga dalam mengelola kecemasan ibu hamil selama proses persalinan, dengan potensi untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu serta hasil persalinan secara keseluruhan.

Kehamilan dan proses persalinan adalah momen yang signifikan dalam kehidupan seorang wanita, yang sering kali disertai dengan perasaan cemas dan ketidakpastian. Kecemasan yang tinggi pada ibu hamil dapat mempengaruhi tidak hanya kesejahteraan psikologis mereka tetapi juga kesehatan fisik selama proses persalinan (Resmaniasih, 2014). Dalam upaya untuk meningkatkan pengalaman dan hasil kesehatan selama persalinan, penting untuk mengeksplorasi metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan secara efektif.

Studi literatur telah mengidentifikasi bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Teknik-teknik ini meliputi pernapasan dalam, meditasi, visualisasi, dan teknik-teknik lain yang bertujuan untuk menginduksi respons relaksasi fisik dan mental (Yuliani et al., 2018). Melalui latihan yang teratur, ibu hamil dapat belajar untuk mengendalikan respons stres mereka, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka menjelang dan selama persalinan.

Penerapan teknik relaksasi tidak hanya berdampak pada kesehatan mental ibu hamil tetapi juga dapat mempengaruhi hasil fisik persalinan. Studi telah menunjukkan bahwa ibu hamil yang menggunakan teknik relaksasi cenderung memiliki tekanan darah yang lebih stabil, tingkat hormon stres yang lebih rendah, dan proses persalinan yang lebih lancar dibandingkan dengan mereka yang mengalami kecemasan yang tidak terkontrol (Maharani & Hayati, 2020). Dalam beberapa kasus, penggunaan teknik relaksasi telah terbukti dapat mengurangi kebutuhan akan intervensi medis yang intensif selama persalinan (Abdullah et al., 2021).

Namun demikian, untuk mencapai manfaat maksimal dari teknik relaksasi, penting bagi ibu hamil untuk menerima pelatihan yang tepat dan konsisten serta mempraktikkannya secara teratur (Fika, 2020). Keberhasilan teknik ini juga bergantung pada dukungan yang diberikan oleh tenaga medis dan dukungan sosial dalam lingkungan perawatan prenatal dan natal (Warsono et al., 2019). Integrasi teknik relaksasi dalam perawatan kesehatan maternal dapat memperkuat peran ibu dalam proses persalinan, meningkatkan rasa percaya diri mereka, dan mengurangi perasaan takut akan proses yang mungkin dianggap menakutkan.

Dari sudut pandang praktisi kesehatan, rekomendasi untuk mengintegrasikan teknik relaksasi dalam perawatan prenatal telah mendapatkan dukungan signifikan sebagai metode non-farmakologis yang relatif aman dan efektif dalam mengelola kecemasan ibu hamil (P. Putri et al., 2022). Ini tidak hanya menyediakan alternatif terhadap penggunaan obat-obatan yang berpotensi memiliki efek samping pada ibu dan bayi, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu hamil untuk merasa lebih tenang dan terhubung dengan proses persalinan mereka (Kuswaningsih et al., 2020).

Secara keseluruhan, penelitian dan pengalaman klinis menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap pengelolaan kecemasan pada ibu hamil dan hasil persalinan yang positif. Dengan terus memperdalam pemahaman tentang mekanisme kerja dan efek jangka panjang dari teknik ini, diharapkan bahwa praktik klinis dapat terus meningkatkan dukungan kepada ibu hamil dalam menghadapi tantangan fisik dan emosional yang terkait dengan proses persalinan.

SIMPULAN

Dengan mempertimbangkan temuan dari studi literatur ini, penggunaan teknik relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil selama proses persalinan, memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan fisik mereka.

SARAN

Disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan teknik relaksasi dalam perawatan prenatal rutin sebagai bagian dari persiapan ibu hamil menghadapi persalinan, dengan menekankan pentingnya dukungan terstruktur dari tenaga medis dan lingkungan perawatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini, termasuk institusi pendidika yang menyediakan sumber literatur. Dukungan mereka telah menjadi kunci keberhasilan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida: the effect of application of autogenic relaxation techniques on anxiety level of premigraved mothers. Quality: Jurnal Kesehatan, 15(1), 17–23.

Abdullah, V. I., & Ikraman, R. A. S. (2022). Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Adella, S., & Purnamasari, A. (2021). Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Pakualaman. Psyche 165 Journal, 303–309.

Anasari, L., Yanuarini, T. A., Wijayanti, L. A., & Kundarti, F. I. (2022). Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review. Jurnal Ilmu Kesehatan, 10(2), 139–148.

Fika, R. (2017). Increase In Activity And Learning Outcomes In Pharmacy Mathematics With Jigsaw Cooperative Learning Model At Pharmacy Academy Of Dwi Farma. Future Of

Medical Education Journal, 7(4), 36–46.
Fika, R. (2020). The effectiveness of Jigsaw and STAD (student teams achievement division) cooperative learning model on pharmaceutical mathematics. Journal of Advanced Pharmacy Education & Research| Apr-Jun, 10(2).
Hindun, S., Novita, N., & Sulastri, S. (2021). Relaksasi Self Hipnosis terhadap Kecemasan Ibu hamil. Journal of Complementary in Health, 1(1), 12–16.
Hutagaol, I. O., Karmila, C., Lestari, K. F., Mujianti, C., & Situmorang, B. H. L. (2022). Pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil. Jurnal Riset Kebidanan Indonesia, 6(2), 90–95.
Istikhomah, H., & Mumpuni, D. A. P. (2016). Kesiapan psikologis ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan pasca relaksasi hypnobirthing. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 1(1), 28–33.
Kirana Dewi, P., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. Jurnal Bidan Midwife Journal, 4(2), 16–24.
Kuswaningsih, K., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara.
Laili, F., & Wartini, E. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 3(3).
Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 5(1), 161–167.
Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III: The Effect of Diaphragm Relaxation, Progressive Muscle Relaxation and Breath Relaxation on Reducing Anxiety in Pregnant Women in the Third Trimester. SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia, 1(2), 74–84.
Nurbaiti, M., Dewi, A. D. C., Surahmat, R., & Putinah, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 5(3), 652–659.
Putri, E. R. T., & Margaretta, S. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Deep Breathing Dengan Teknik Self Intruction Training (SIT) Dalam Bentuk Video Dan Audio Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 10(1), 26–33.
Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN), 1(2), 133–140.
Putri, R. D., Novianti, N., & Maryani, D. (2021). Ketidaknyamanan pada ibu hamil, bersalin, dan nifas. Journal Of Midwifery, 9(1), 38–43.
Resmaniasih, K. (2014). Pengaruh teknik pernapasan diafragma terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Program Pascasarjana Undip.
Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Prosiding Seminar Nasional: Pertemuan Ilmiah Tahunan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, 1(1), 1–7.
Simamora, A. J., Albart, N., Fitri, S. A., & Mulatsih, L. S. (2024). Managerial Ability And Earnings Management: Moderating Role Of Risk-Taking Behavior. Jurnal Akuntansi, 28(2), 357–379.
Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di rs pku muhammadiyah cepu. Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, 2(1), 44–54.
Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2018). Terapi murottal sebagai upaya menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia: Literature review dilengkapi studi kasus. Jurnal Kebidanan, 8(2), 79–98.